



I voldens grep

En IPA studie av kvinners erfaringer med å forlate parforhold
med psykisk vold

Imrane Ramadani Singh

VID vitenskapelige høyskole

Diakonhjemmet

Masteroppgave

Master i familieterapi og systemisk praksis

Veileder: Anne Kyong Sook Øfsti

Antall ord: 26348

31. mai 2019

Opphavsrettigheter

Forfatteren har opphavsrettighetene til rapporten.
Nedlastning for privat bruk er tillatt.

Sammendrag

I denne studien har jeg ønsket å belyse hvilke erfaringer kvinner har med å forlate parforhold hvor det har forekommet psykisk vold og hvilke konsekvenser dette kan medføre for selvopplevelsen. Problemstillingen min var: ”Hvilke erfaringer har kvinner med å forlate et parforhold med psykisk vold og hvordan virker erfaringene fra relasjonen inn på selvopplevelsen?”. I tillegg tok jeg utgangspunkt i forskningsspørsmålene; Hvordan kom den psykiske volden til uttrykk? Hvordan påvirket volden selvopplevelsen? Og hvordan opplevdes det å forlate parforholdet?

Fire kvinner ble intervjuet i studien. Ved å bruke en fortolkende fenomenologisk analyse (IPA) kom jeg frem til fire funn: (1) Å leve i et psykisk voldelig parforhold gir psykologiske og emosjonelle konsekvenser. Det kan medføre at man mister kontakten med selvopplevelsen og får en redusert psykisk helse. (2) Psykisk vold handler om maktutøvelse og kontroll. Volden blir synlig gjennom atferd som er ment for å såre eller uttrykk som er ment for å krenke. (3) Å leve med vold fører til opplevelsen av utenforskap. Dette synes gjennom erfaringer som øker opplevelsen av å bli utstøtt eller marginalisert. Diskursene som er tilgjengelige i samfunnet om vold og det vellykkede parforhold belaster i tillegg opplevelsen av skam. (4) Emosjonelle faktorer gjør det vanskeligere å forlate en voldelig partner. Det handler om håp om endring og håpet om en familie.

Det empiriske materialet har blitt diskutert ved å se på tidligere forskning som berører temaet å forlate psykisk voldelige partnere og voldens innvirkning på selvopplevelsen. Studien har en systemisk tilnærming og utvalgt teori om systemisk praksis samt teori om makt, diskurser, feminisme og skam har fått en sentral plass i diskusjonen for å drøfte empirien.

I oppgaven argumenteres det for at den psykiske mishandlingen fører til negative konsekvenser for selvopplevelsen samtidig som håpet om endring og en familie gjør det vanskeligere å forlate den voldelige relasjonen. Oppgaven illustrerer derfor belastningen av å bli utsatt for psykisk mishandling i parforholdet særlig i møte med samfunnets normer som tynger opplevelsen av skam og tabu.

Veileder på masteroppgaven er Anne Kyong Sook Øfsti, VID vitenskapelige høyskole.

Nøkkelord: psykisk vold, selvopplevelsen, å forlate volden, skam

Summary

In this study, I wanted to look at what experiences women may have with leaving relationships where there has been psychological partner violence and what consequences this can have for the self-experience. My issue was: "What experiences do women have with leaving a relationship with psychological violence and how do the experiences from the relationship affect the self-experience?". In addition, I started with the research questions; How did the psychological violence manifest? How did the violence affect the self-experience? And how did you experience leaving the relationship?

Four women were interviewed in the study. By using an interpretive phenomenological analysis (IPA) I came up with four findings: (1) Living in a psychologically violent relationship gives psychological and emotional consequences. This can lead to a reduced contact with the self-experience and affects the mental health. (2) Psychological violence is about exercise of power and control. The violence becomes visible through behavior that is meant to hurt or intended to violate. (3) Living with violence leads to the experience of exclusion. This becomes visible through experiences that increase the feeling of being marginalized. The discourses in society about violence and the successful relationship also add to the experience of shame. (4) Emotional factors make it more difficult to leave a violent partner. It's about hope of change and the hope of creating a family.

The empirical material has been discussed by looking at previous research about the topic of leaving abusive relationships and the impact violence may have on the self-experience. The study has a systemic approach and selected theory of systemic practice as well as theory about power, discourse, feminism and shame has been given special attention in the discussion of the empirical evidence.

The thesis argues that psychological abuse leads to negative consequences for the self-experience while the hope of change and a family makes it more difficult to leave the violent relationship. The study illustrates therefore the burden of being subjected to psychological abuse in the relationship especially when facing society's norms that weigh on the experience of shame and taboo.

Supervisor on the thesis is Anne Kyong Sook Øfsti, VID Scientific College.

Keywords: psychological violence, self-experience, leaving the violence, shame

Forord og takk

Denne masteroppgaven leveres som avslutningen av en mastergrad i familieterapi og systemisk praksis ved VID vitenskapelige høyskole. Etter fire års studier er gleden stor over å være en ferdig utdannet familieterapeut. Det har vært en inspirerende, spennende, men også krevende prosess å være deltidsstudent, og jeg ser tilbake på reisen med en takknemlighet ovenfor de gode menneskene jeg har hatt rundt meg. Prosjektet er utarbeidet og levert av meg, men jeg har fått enormt med støtte underveis. Noen av disse menneskene ønsker jeg å rette en spesiell takk til.

Først av alt vil jeg takke min veileder Anne Kyong Sook Øfsti som har veiledet meg i mål med oppgaven.

Takk til medstudenter og veiledningsgruppen min som har gitt meg et samhold, bidratt til nysgjerrighet og skapt engasjement gjennom flere år. En takk til alle lærerne jeg har hatt, men en spesiell takk til Tone Grøver som har inspirert meg til å ville utforske alle måter å hjelpe mennesker på.

Jeg vil rette en stor takk til informantene mine. Historiene deres og viljen til å dele av sine erfaringer gjør meg ydmyk. Jeg setter stor pris på tilliten dere har vist meg og håper oppgaven kan representere deres styrke.

Takk til venner, familie og kollegaer som har stått ved min side, vært gode diskusjonspartnere og vist meg omsorg i perioder hvor jeg har hatt behov for støtte og forståelse.

Sist, men ikke minst vil jeg rette en meget spesiell takk til min ektemann som har gjennom disse fire årene vært en eksepsjonelt tålmodig og støttende partner. Du har stått ved min side og tålt alt som har kommet din vei på en kjærlig, trygg og beroligende måte. Uten deg Erlend, hadde ikke denne oppgaven blitt til. Takk til vår hund Zelda som har holdt meg med selskap når jeg har trengt et avbrekk, og hatt behov for å le og være leken.

Nå har tiden kommet for å forlate dette prosjektet og gå over i noe annet kjærkomment. Kjære ufødte datter, denne oppgaven dedikeres til deg. Vi venter din ankomst i spenning!

Mai 2019

Imrane Ramadani Singh

Innholdsfortegnelse

1	Innledning	1
1.1	Bakgrunn for valg av tema	1
1.2	Presentasjon av oppgaven	2
1.3	Avgrensning av studien	2
1.4	Oppgavens oppbygging	2
2	Undersøkelsens teoretiske forankring	4
2.1	Hva er partnervold?	4
2.2	Vold er et folkehelseproblem	4
2.3	Psykisk vold	5
2.4	Systemisk praksis og Gregory Bateson	6
2.5	Tilknytningsteori	8
2.6	Den språkssystemiske tilnærmingen	9
2.7	Narrativ terapi	9
2.7.1	Den narrative traumeforståelsen	10
2.8	Diskursenes implisitte makt	12
2.9	Michel Foucault – makt og marginalisering	12
2.10	Skam	14
2.11	Kjærlighet og vold	15
2.12	Et feministisk perspektiv	16
2.13	Aktuell forskning	18
3	Metodologi	20
3.1	Vitenskapsteoretisk ståsted, en fenomenologisk-hermeneutisk forståelsesramme	20
3.2	Sosialkonstruksjonistisk ståsted	21
3.3	Valg av forskningsdesign: Kvalitativ tilnærming	22
3.4	Presentasjon av IPA	23
3.5	Kvalitativt forskningsintervju	24
3.6	Utvalg og rekruttering	24
3.7	Utforming av intervjuguiden	25
3.8	Gjennomføring av intervjuene	26
3.9	Transkribering	27
3.10	Analyse	28
3.11	Undersøkelsens troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet	29
3.12	Refleksivitet og forforståelse	31
3.13	Forskning på eget felt	32
3.14	Tillatelser og etiske hensyn	33
4	Analyse	35
4.1	Presentasjon av informantene	35
4.2	Presentasjon av funnene	36
4.3	Å leve i et psykisk voldelig parforhold gir psykologiske og emosjonelle konsekvenser	37
4.3.1	Å miste kontakten med selvet	37

4.3.2 Redusert psykisk helse – angst, depresjon og utmattelse.....	41
4.4 Psykisk vold handler om maktutøvelse og kontroll	43
4.4.1 Sårende og krenkende uttrykk.....	44
4.5 Å leve med vold fører til opplevelsen av utenforskap.....	47
4.5.1 Diskurser om psykisk vold og det vellykkede parforhold belaster opplevelsen av skam....	48
4.6 Emosjonelle faktorer som gjør det vanskeligere å forlate en voldelig partner	51
4.6.1 Håp om endring.....	52
4.6.2 Håpet om en familie	53
5 Diskusjon	56
5.1 Oversikt over funn.....	56
5.2 Å leve i et psykisk voldelig parforhold gir psykologiske og emosjonelle konsekvenser.....	57
5.3 Psykisk vold handler om maktutøvelse og kontroll	61
5.4 Å leve med vold fører til opplevelsen av utenforskap.....	63
5.5 Emosjonelle faktorer som gjør det vanskeligere å forlate en voldelig partner	66
5.6 Implikasjoner for praksis.....	69
5.7 Implikasjoner for forskning.....	70
5.8 Mulige svakheter ved studien.....	71
6 Avsluttende kommentarer.....	73
Litteraturliste.....	74
Vedlegg 1.....	79
Vedlegg 2.....	81
Vedlegg 3.....	82
Vedlegg 4.....	84
Vedlegg 5.....	87

1 Innledning

Justis – og beredskapsdepartementet skriver i handlingsplanen ”Et liv uten vold” at vold har ingen grenser, og berører hele samfunnet. Internasjonalt er Norge langt fremme i arbeidet med å bekjempe vold i nære relasjoner, men volden rammer fremdeles mange. Konsekvensene av å leve med vold i parforholdet kan være alvorlige og omfattende, og rammer hele mennesket (Justis- og Beredskapsdepartementet, 2013).

Denne studien søker å gi økt kunnskap om hvilke aspekter av et menneskelig liv volden påvirker. Den vil sette den psykiske mishandlingen på agendaen og gi et innblikk i hvordan det kan erfares å forlate et psykisk voldelig parforhold. Studien handler også om å belyse hvordan selvpplevelsen påvirkes av å leve i slike relasjoner, hvilke konsekvenser den psykiske mishandlingen gir og hvordan strukturene som omgir oss i samfunnet er med på å påvirke valg, tanker og ideer vi har om våre liv.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Det finnes i dag mye kunnskap om fysisk vold og skadeomfanget av å leve med det. Det trengs samtidig mer kompetanse og forskning om den psykiske volden, hvordan vi kan forstå det som oppstår i slike relasjoner, og hvordan dette påvirker mennesker. Den psykiske volden, den som ikke synes for andre, har også et stort skadepotensiale og kan lage store blåmerker.

Bakgrunnen for valg av tema er knyttet til min erfaring som sosialkonsulent på et Krisesenter med vold i nære relasjoner. Jeg har stadig vært nysgjerrig på feltet, men særlig på relasjoner hvor det forekommer psykisk partnervold. Min erfaring er at mange kvinner som har levd i psykisk voldelige relasjoner oppsøker krisesenteret med et ønske om å forstå bedre seg selv og hva de har levd med. Bakgrunn for valg av tema handler derfor om et ønske om å få kunnskap som åpner opp og tilbyr en rikere fenomenforståelse.

1.2 Presentasjon av oppgaven

Problemstillingen for denne studien er: ”Hvilke erfaringer har kvinner med å forlate et parforhold med psykisk vold og hvordan virker erfaringene fra relasjonen inn på selvopplevelsen?”.

Med utgangspunkt i studiens problemstilling hadde jeg tre forskningsspørsmål:

- 1) Hvordan kom den psykiske volden til uttrykk?
- 2) Hvordan påvirket volden selvopplevelsen?
- 3) Hvordan opplevdes det å forlate parforholdet?

1.3 Avgrensning av studien

Rammene for studien gjør det ikke mulig å presentere de systemiske tilnærmingene på en utfyllende måte. Oppgaven tar derfor for seg en kort historisk fremstilling av systemteorien, og gjør generelt rede for den språkssystemiske og narrative tilnærmingen med et særlig fokus på selvet og traumer. Jeg har valgt å ikke definere selvet i oppgaven da jeg har ønsket at informantene skal utvide studien med deres beskrivelser av selvopplevelsen. Det fremkommer likevel noen steder i teorikapittelet beskrivelser på hva et selv kan være, og begrepet selvet og identitet brukes parallelt for å gi en bredere skildring. Det finnes ulike teorier om traumer tilgjengelig, men jeg har valgt å trekke frem den narrative traumeforståelsen for å belyse studiens problemstilling. Tradisjonell teori om traumer utelates derfor fra oppgaven.

Studien begrenser seg til å fokusere på kvinners erfaringer med å forlate parforhold hvor det har forekommet psykisk partnervold da rekruttering av menn ville vært tidkrevende.

Oppgaven gjør rede for hva partnervold er og gir en forklaring på psykisk vold. Jeg har valgt å ta for meg definisjonene til Per Isdal da jeg ser det som hensiktsmessig å ha utfyllende og fleksible definisjoner på fenomenene.

1.4 Oppgavens oppbygging

I kapittel to vil jeg presentere relevant teori med utgangspunkt i studiens mål og problemstilling. Kapittelet avsluttes med en kort presentasjon av relevant forskning. Kapittel tre redegjør for studiens metodologi og beskriver de metodemessige valg som har blitt tatt i

studien. Avslutningsvis presenteres studiens troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet, egen forforståelse, refleksivitet og etiske vurderinger. I kapittel fire presenteres fire hovedfunn med en til to underkategorier hver som jeg har identifisert ved hjelp av forskningsmetoden IPA. Kapittel fem diskuterer hovedfunnene med dets underpunkter med utgangspunkt i problemstillingen, relevant teori og forskning. Her redegjøres det avslutningsvis for implikasjoner for praksis og forskning og svakheter ved studien. Kapittel seks gir en kort presentasjon av funnene og avslutter forskningsprosjektet med noen avsluttende refleksjoner.

2 Undersøkelsens teoretiske forankring

I dette kapittelet vil jeg presentere ulike teoretiske tilnærminger som synes relevante for å belyse studiens problemstilling. I beskrivelsene har jeg valgt å gjøre en generalisering av tilnærmingene for å redusere omfanget. Jeg vil gjøre rede for begrepene partnervold og psykisk vold. Deretter vil jeg gi en presentasjon av to systemiske tilnærminger, narrativ teori og den språkssystemiske tilnærmingen. Videre vil jeg gjøre rede for teori om tilknytning, diskurser, makt og marginalisering, skam og kjærlighet og vold. For å belyse studien ytterligere har jeg sett det som relevant å implementere feministisk teori. Avslutningsvis følger en kort presentasjon av relevant forskning på temaet.

2.1 Hva er partnervold?

Verdens helseorganisasjon (World Health Organization, 2012) skriver at partnervold kan ramme alle og forekommer i alle sosioøkonomiske, religiøse og kulturelle grupper. Dette er samtidig en form for vold som ofte forekommer mot kvinner. WHO (2012) definerer partnervold som all atferd i en nær relasjon som forårsaker fysisk, psykisk eller seksuell skade (min oversettelse). Forholdet mellom makt og vold er viktig for å forstå voldens karakter. Vold må ses i forhold til avmakt, motmakt og allmakt. Å utøve vold er noe av det mest ekstreme uttrykket for maktbruk (Råkil, 2002). Per Isdal (2000) definerer vold slik:

Vold er enhver handling rettet mot en annen person som gjennom denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får denne personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe den vil. (Isdal, 2000, s. 36)

Per Isdal (2000) sin definisjon tar for seg flere dimensjoner og kan åpne opp for en bredere begrepsforståelse.

2.2 Vold er et folkehelseproblem

Justis – og beredskapsdepartementet skriver at vold i nære relasjoner er et folkehelseproblem i handlingsplanen "Et liv uten vold" (2013). Volden har ingen grenser og berører hele samfunnet. Volden kan handle om overgrep mot nåværende eller tidligere kjæreste, samboer

eller ektefelle. Vold i nære relasjoner utøves ofte i det skjulte, og personene som berøres er betydningsfulle i hverandres liv gjennom felles historie, gjensidige forpliktelser og avhengighet. Derfor bli konsekvensene alvorligere enn av annen vold fordi smerten over å bli utsatt for vold av en person som står deg nær kommer i tillegg til volden. Den berører menneskets fundamentale trygghet (Justis- og Beredskapsdepartementet, 2013).

2.3 Psykisk vold

For å besvare studiens problemstilling er det hensiktsmessig å belyse begrepet psykisk vold, vise hvordan den kan se ut i et parforhold og se nærmere på hvilke konsekvenser det kan medføre å bli utsatt for psykisk mishandling. Per Isdal (2000) skriver at psykisk vold er alle måter å skade, skremme eller krenke på som ikke er fysisk. Han belyser videre at det også kan være en måte å styre eller dominere andre på ved hjelp av en bakenforliggende makt eller trussel (Isdal, 2000, s. 49). Psykisk vold er en kronisk holdning eller handling der mangelen på empati er et karakteristisk og framtrедende trekk. Han deler den psykiske volden inn i syv underkategorier hvor han tar for seg direkte trussel, indirekte trussel, degraderende og ydmykende atferd, kontroll, utagerende sjalusi, isolering og emosjonell vold. For studien er det hensiktsmessig å se nærmere på degraderende og ydmykende atferd og emosjonell vold.

Den degraderende og ydmykende atferden handler om atferd som sårer eller krenker partneren psykisk. Målet med atferden er å påføre ubehag eller smerte. Den degraderende og ydmykende volden påfører ikke kroppen skade, men rammer verdigheten. Dette er en form for vold som blir synlig gjennom ord og uttrykk og går ofte fra det saklige til det personlig krenkende. Den emosjonelle volden handler om en atferd som er rettet mot å få partneren til å føle seg liten, uviktig eller dårlig. Den skaper vonde følelser hos den andre og kan bli synlig gjennom neglisjering, taushet eller nedlatende behandling. Den emosjonelle volden blir også synlig gjennom en konsekvent fiendtlig og degraderende holdning mot partneren sin (Isdal, 2000). Isdal (2000) skriver at felles for de syv underkategoriene til psykisk vold er at de foregår i en nær relasjon. Konsekvensen av å leve i en relasjon hvor det forekommer psykisk vold er at den forhindrer eller ødelegger en positiv selvfølelse, og kan være skadelig over tid.

Marie-France Hirigoyen (2002) skriver at de psykiske angrepene fra voldsutøver ofte er subtile, og andre kan oppfatte situasjonen som en lidenskapelig konflikt mellom to mennesker i stedet for et voldelig forsøk på ødeleggelse av den andre. Denne formen for vold er mer skjult enn den fysiske, men ofte er det den kvinner referer til når de skal beskrive hva som har vært verst av det de har blitt utsatt for (Råkil, 2002). Et kjennetegn ved den subtile psykiske volden er at det kan være vanskelig å konkretisere hva det er eller hva som skjer. Trusselen kan være pakket inn i ord og kroppsspråk som ofte ikke er synlig for andre (Råkil 2002).

Kvinner som har levd med vold møter ofte behandlingsapparatet med ambivalens. Vatnar (2004) skriver at mange vil at behandlingsapparatet skal oppdage volden, samtidig som de bruker krefter på å holde volden skjult. Konsekvensene av å leve i slike relasjoner over tid kan samtidig være store. WHO (2012) skriver at partnervold fører til nedsatt fysisk og psykisk helse hos den utsatte og medfører konsekvenser som vedvarer lenge etter bruddet. Eftervirkningene mange opplever etter et traume handler om at det mentale system trenger tid til å bearbeide det som har skjedd (Dyregrov, 2010). Kroppen blir aktivert og fysiologiske reaksjoner skrur på for å beskytte oss mot fare (Isdal, 2017).

Denne studien vil basere seg på Per Isdals definisjonsbruk av partnervold samt hans forklaring av psykisk vold og dets underkategorier. Definisjonen til Isdal er bred, men ved å anvende den i studien tilbyr den en åpen forståelse av fenomenet. Voldens uttrykk kan ha mange fasetter og for å forstå den kan det også være en forutsetning å ha en definisjon, et bakteppe, som kan romme og omfavne ulike uttrykk og historier.

2.4 Systemisk praksis og Gregory Bateson

Det er fordelaktig for forskningsprosjektet å gi en historisk fremstilling av fagfeltet for å forstå hvilket paradigme studiet springer ut ifra, og hvilke tradisjonelle ideer oppgaven er inspirert av. Systemteorien og dets prinsipper anvendes i mange felt. Det karakteristiske ved den er at den tar utgangspunkt i relasjoner og sammenhenger. Teorien går ut på at alt fra atomet til universet kan betraktes som et system, en organisert helhet. Denne helheten kan være så kompleks at man ikke kan skille den fra hverandre uten at helheten går tapt (Ølgaard, 2004). Begrepet systemisk praksis eller systemisk tankegang anvendes ofte i det

familieterapeutiske fagfeltet. Lund-Jacobsen og Wermer (2001) beskriver systemisk tankegang som å tenke i: ”helheder, relationer og sammenhænger” (s. 37). Gjennom språket vi anvender samskapes en konstruksjon av virkeligheten, som lever sammen i et multivers av flere sannheter (Andersen, 2005). Den systemiske tankegangen baserer seg på en sirkulær virkelighetsforståelse. Det vil si at alt er uløselig forbundet til alt og er motsetningen til den lineære virkelighetsforståelsen. Her spørres det etter mening og sammenhenger og ikke etter årsak (Lund-Lacobsen og Wermer, 2001).

Gregory Bateson og hans ulike bidrag til kommunikasjonsteorien representerte en ny beskrivelse av virkeligheten (Jensen og Ulleberg, 2011). I sin forståelse legger han vekt på relasjonen og hvordan vi forstår oss selv i relasjon til andre. Vi er fortolkende vesener som ikke besitter en objektiv inngang til verden. Med en systemteoretisk bakgrunn utviklet Bateson kommunikasjonsteorien. Kommunikasjon er mer enn kun det verbale språket og det er ikke mulig å ikke kommunisere. Bateson trekker frem kontekst som en forståelsesramme som betegner den kommunikasjonsmessige rammen vi forstår fenomener i, og som hjelper oss å tolke det vi ser og hører. Mennesker vil alltid forsøke å tolke og prøve å skape mening i det vi ser og erfarer. Informasjon vil alltid i denne sammenhengen fremstå i en kontekst og en kan si at uten kontekst så har ord ingen mening (Jensen og Ulleberg, 2011).

Den systemiske praksisen og de familieterapeutiske perspektivene har blitt kritisert for å være uforenelig i arbeid med mennesker utsatt for vold i nære relasjoner. ”Å lete etter systemiske årsaker ble oppfattet som en måte å gi offeret skylden for offerposisjonen, noe som av feminister ble sett på som enda en måte å opprettholde menns vold mot kvinner på” (Middelborg og Samoilow, 2014, s. 24). En del av kritikken ble reist fra krisesenterbevegelsen mot familievernkontorene som praktiserte parterapi i parforhold hvor det ble utøvd vold. I dag har det blitt vanlig praksis blant familieterapeuter å ikke tilby parterapi når det forekommer vold i parforholdet. Utøveren blir vanligvis henvist til individualterapi og den utsatte får hjelp til å komme seg i sikkerhet. Bildet kan likevel være ufullstendig fremstilt da flere voldsforskere hevder at forskjellige typer vold krever ulike behandlingstilnærminger. I Norge har familiterapifeltet sett på muligheter for systemisk behandling av partnervold. Parterapi tilbys i dag kun til par der volden er episodisk. Dette er

en form for vold som i mange tilfeller ikke vil eskalere, og handler mer om tap av egenkontroll enn behov for å kontrollere partneren sin (Middelborg og Samoilow, 2014).

2.5 Tilknytningsteori

John Bowlby var en britisk barnepsykiater som ble kjent for dannelsen av sin teori om tilknytning mellom barn og omsorgsgiver. Hans teori om tilknytning ble videreutviklet av Mary Ainsworth som gjorde ideene mulig å teste ut empirisk, men som også bidro til at teorien utviklet seg til det den er i dag (Bretherton, 1992). Tilknytningsteori er en psykologisk teori, men kan tilby bredde i besvarelsen av problemstillingen til forskningsprosjektet og gi en annen forståelsesramme til erfaringer kvinner har med å leve med psykisk partnervold. Teoriens målsetting er å sikre barnets behov for trygghet og sikkerhet. Bowlby (1982) hevder at barnets normale utvikling er avhengig av den gode tilknytningen mellom barn og forelder. Tilknytning i denne sammenhengen blir ansett som mer enn en atferd eller en følelse: ”It is internal, being built into the nervous system, in the course and as a result of the infant's experience of his transactions with the mother” (Bowlby, 1982, s. 8). Teorien setter søkelyset på samspillet mellom forelder og barn og ser særlig på hvordan tidlige samspillserfaringer danner grunnlaget for den senere relasjonelle og følelsesmessige fungeringen (Fonn, 2012). En trygg tilknytning fremmer positive følelser og inneholder på mange måter det samme som et kjærlighetsforhold. En utrygg tilknytning oppstår når omsorgspersonen er avvisende eller uforutsigbar i rollen som omsorgsgiver. Disse barna utvikler en utrygg eller unnvikende tilknytning. De tilpasser seg den avvisende omsorgen ved å dempe sitt behov for trygghet. Et barns tidlig relasjonserfaringer kan gi et signal om den senere sosiale og emosjonelle utviklingen (Brandtzæg, Smith og Torsteinson, 2011).

Dallos og Vetere (2009) kombinerer tilknytningsteori og narrativ teori i deres tilnærming Attachment Narrative Therapy (ANT). ANT handler om å skape en sikker base og utforske narrativer og tilknytningserfaringer i en systemisk kontekst (Dallos og Vetere, 2009). Dallos og Vetere (2009) er opptatt av hvordan barn lærer å skape narrativer av følelsesmessige erfaringer, og hva som hjelper dem til å utvikle ferdigheter i en åpen kommunikasjon. De er spesielt opptatt av forholdet mellom tanker, følelser og tilknytning i familiedynamikken og sier at den står sentral i tilnærmingen.

2.6 Den språkssystemiske tilnærmingen

Det som i dag kalles for den språkssystemiske tilnærmingen legger vekt på språket og betydningen den har i menneskelig aktivitet for å skape mening i tilværelsen. Tilnærmingens prinsipper kan være forenelige i møte med mennesker som har levd i voldelige parforhold og er derfor relevant å se nærmere på for studiens systemiske perspektiv. Språket vi bruker skaper vår virkelighet, og denne virkeligheten er en sosial konstruksjon. Grunnleggerne til den språkssystemiske tilnærmingen tok avstand fra den tradisjonelle systemteorien og hentet inspirasjon fra sosialkonstruksjonismen. Språket er vår måte å skape mening på og ordene vi bruker er avgjørende for hvordan vi handler (Johnsen og Torsteinsson, 2012). Betydningen fortolkes i en prosess hvor ulike ord som ”vanskeligheter” og ”kjærlighet” kun gir mening når de utforskes i en samtale. Perspektivet anser problemer som oppstår i livet som språklige konstruksjoner. Disse fortolkes ulikt av forskjellige mennesker og det vil derfor være vanskelig å si hva et problem *egentlig* går ut på. Hver opplevelse av et problem eller situasjon utgjør en versjon av virkeligheten (Anderson, 2003). Terapeuten skal derfor besitte en ikke-vitende posisjon i samtaler med mennesker fordi den vektlegger klienten som ekspert på sitt liv. Den ikke-vitende posisjon er en filosofisk grunnholdning som handler om hvordan man plasserer seg i en samtale (Bagge, 2011).

Anderson (2003) betrakter også selvet som en sosial konstruksjon. Denne forståelsen av selvet kommer fra et postmodernistisk perspektiv og skiller seg fra den modernistiske forklaringen som betrakter selvet som en kjerne i mennesket. Anderson (2003) hevder at fornemmelsen av selvet er et skiftende uttrykk for våre narrativer som vi forstår verden ut i fra. Selvet konstrueres og rekonstrueres i samhandling med andre, altså gjennom våre relasjoner – også våre parforhold. På denne måten har relasjonene vi inngår i en stor påvirkningskraft på forståelsen av vårt indre liv. Selvet er noe som skapes og opprettholdes i språket og i diskursene. Her blir selvet et fleksibelt fenomen som kan endre fasong i våre relasjoner (Anderson, 2003).

2.7 Narrativ terapi

En annen sentral systemisk tilnærming for studien er narrativ terapi. Den narrative tilnærmingen handler om å utvide problemhistoriene og konklusjonene man har om sin egen identitet. Her skapes historiene i våre liv alltid i en kontekst. Denne konteksten bidrar til at vi fortolker og gir begivenheter en betydning (Morgan, 2005). Den narrative tilnærmingen vil bidra til at mennesker får mulighet til å skape en ny kontakt med sin historie sånn at en rikere, og mer fleksibel, fortelling om deres liv og identitet kommer frem (Lundby, 2009). Det er derfor nyttig for studien å se nærmere på tilnærmingens perspektiver for å se hvordan erfaringene og historiene fra det psykisk voldelige forholdet virker inn på selvopplevelsen.

Det har vært flere sentrale bidragsytere til tilnærmingen, men en som skiller seg ut er Michael White. Han har gitt viktige bidrag til hvordan forstå terapi og hvordan anvende tilnærmingen i praksis (Hårtveit og Jensen, 2004). Den narrative tilnærmingen kaller seg poststrukturalistisk fordi den støtter seg mot ideen om at det ikke finnes én rett sannhet. Michael White og tilnærmingen har blitt inspirert av Gregory Bateson og hans ideer om at det alltid kan fortelles flere historier enn den historien som regjerer her og nå, og det er aldri nok med en beskrivelse (White, 2006). Den andre, og kanskje viktigste inspirasjonskilden til Michael White, er Michel Foucault. Lundby (2009) skriver at White ble spesielt opptatt av Foucaults skrifter om sosial disiplinering og hans begreper om moderne makt og kunnskap. Den tredje inspirasjonskilden er Jerome Bruner og hans perspektiv på at responsene våre, også de vi tar i bruk når vi blir utsatt for traumer, ikke får plass i den fortalte historien vår (White, 2006). Med dette teoretiske bakteppet viser tilnærmingen et tydelig skille mellom person og problem. Her sies det at det er problemet som er problemet, ikke mennesket. Dette foregår innenfor konteksten av en dominerende kulturell diskurs. Når våre erfaringer ikke passer inn i den kulturelle standard for hva som er normalt, oppfattes det som et problem (Hårtveit og Jensen, 2004).

2.7.1 Den narrative traumeforståelsen

For å hjelpe mennesker som har levd i psykisk voldelige parforhold kan det være uunnværlig å besitte kunnskap om traumer, i denne sammenhengen en narrativ traumeforståelse. For slik

Anette Holmgren (2010) beskriver det stiller den narrative tilnærmingen spørsmålstegn ved det som eksisterer og kan brukes til å utfordre ethvert uttrykk som prøver å tilskrive livet en sannhet. Ved å stille spørsmålstegn rundt det eksisterende, eller det dominerende, kan det åpne opp flere måter å forstå hendelser i livet på (Holmgren, 2010). Noen mennesker som har blitt utsatt for partnervold kan særlig trekke frem at de følte de ikke kunne gjøre noe for å beskytte seg da overgrepene foregikk. Anette Holmgren (2010) mener at ingen er ofre for traumer. Det er alltid en respons i forhold til traumatiske hendelser, altså en motstand. Det kan være noe man gjorde i en situasjon hvor man trodde at man ikke gjorde noen ting (Holmgren 2010). Holmgren (2010) skriver at man alltid vil forsøke å beskytte seg selv mot det ubehagelige som skjer mens det foregår eller etter hendelsen.

Mennesker som har opplevd traumatiske hendelser i livet kan få en følelse av tomhet, ensomhet og fortvilelse. De kan kjenne en sterk følelse av å miste kontakten med hvem de er som person som ryster fornemmelsen av identitet i en lenger periode (White, 2008). Identiteten vi besitter kan ses på som et livsterritorium. Når et menneske opplever et traume blir livsterritoriet mindre. Det kan oppleves som vanskelig å vite hvordan man skal komme seg videre og ikke minst hvordan livet skal leves (White, 2008). Traumene lagrer seg i hukommelsen som minner eller som fornemmelser av ubehag. Disse former seg inn i bevisstheten sammen med konklusjoner om verden og om oss selv. Bevissthetsstrømmen fungerer som fornemmelsen av selvet, det som får mennesker til å føle seg som seg selv. På denne måten truer traumer det mennesker verdsetter og forståelsen av seg selv (Holmgren, 2010).

Michael White (2008) skriver i «At arbejde med mennesker, som lider under konsekvenserne af multiple traumer - Et narrativt perspektiv» at mennesker som har opplevd et traume, trenger å gjenskape den verdifulle følelsen av hvem de er. Dette er fordi traumer kan virke skadelig på det mennesker anser som viktig i livet (White, 2008, s. 73). White (2008) sier det samme som Holmgren (2010), at det ikke finnes en passiv tilstand i en traumatisk hendelse. Mennesker utøver motstand og det er i disse handlingene vi kan se hva mennesker forsøker å beskytte. Det blir dermed viktig å lytte dobbelt i historiene man blir fortalt og se etter verdiene og motstandshandlingene (White, 2008).

2.8 Diskursenes implisitte makt

De systemiske tilnærmingene jeg har beskrevet ovenfor løfter frem diskursenes implisitte makt som en måte å forstå kulturelle retningslinjer på. Det kan derfor være fordelaktig å gjøre nærmere rede begrepet for å kunne se på diskursenes kraft i diskusjon av funnene og problemstillingen senere i oppgaven. Ordet diskurs kommer fra latinske *discursus* og betyr samtale, drøftelse eller tale (Jensen og Ulleberg, 2011, s. 74). En diskurs referer til et sett med meninger, metaforer eller ulike uttrykk som produserer en versjon av virkeligheten. Diskurser oppstår i det mennesker snakker og skriver om noe, og det som snakkes og skrives om er avhengig av en diskursiv kontekst for å ha en betydning (Burr, 2015). Begrepet handler om en måte å snakke om og forstå fenomener og verden på, og hvordan dette skal tales om i fellesskapet (Øfsti, 2010). Språket vi bruker har nemlig en makt og gjennom denne kan virkeligheten defineres på en undertrykkende måte (Jensen og Ulleberg, 2011).

Vivian Burr (2015) skriver at diskurser er med på å regulere kunnskapen vi besitter om verden og vår felles forståelse av ulike hendelser. Hun skriver videre at for Michel Foucault henger makt og kunnskap tett sammen. Enhver handling som utspiller seg i en sosial sammenheng fordrer at man handler på en måte istedenfor den andre måten, og marginaliserer den andre måten å handle på. Makten til å handle på en viss måte er avhengig av kunnskapen som finnes i samfunnet. Burr (2015) mener at mennesker utøver makt gjennom å skape diskurser. Når vi definerer noe på en viss måte er vi med på å produsere en spesifikk form for kunnskap som fører til mer makt. Diskursen besitter på denne måten et selvstendig liv i samfunnet vårt og rommer en kompleksitet som kan være vanskelig å beskrive. Dag Heede (2018) skriver at i Foucaults fremstilling skaper diskurser subjektet og ikke omvendt. Den fungerer på en slik måte at den fremstår som upåvirket av hvem som har ordet i sin makt. Mennesket snakker ikke gjennom språket, men det er språket som virker gjennom ulike subjektposisjoner.

2.9 Michel Foucault – makt og marginalisering

Michel Foucault har vært en sentral bidragsyter til det systemiske fagfeltet. Hans ideer om makt og marginalisering kan være sentrale å se nærmere på for å forstå hvordan disse påvirker selvopplevelsen, og hvordan den virker inn på forståelsen av oss selv og våre erfaringer.

Foucault (1991) var opptatt av å se på hvordan de sinnssyke ble behandlet historisk i Europa, og hvordan de etter hvert ble utstøtt gjennom bestemte talemåter og diskurser. Makten er et fenomen som ingen kan besitte en full bevissthet om. Den gjennomsyrrer alle aspekter av vår atferd og handlinger, men eksisterer samtidig i det skjulte (Richter, 2011). Den moderne makt er den tilstedeværende, selvovergående og diskursive makten i styreformen, som har normer om normalitet, og om hva man bør kunne finne seg i. Denne makten krever ikke politi for at den skal bli håndhevd. Mennesker blir sin egen politibetjent og overvåker seg selv i et forsøk på å leve opp til normer i samfunnet som for eksempel skjønnhet, effektivitet, vellykkethet. Disse normene og diskursene styrer mennesker til å leve på en viss måte (White, 2006). Dette kan bety at dersom man faller utenfor normen kan man risikere å bli fremmedgjort og bli marginalisert (White, 2006).

Et av hovedpoengene i Foucaults teori om makt er at vi skaper vår identitet gjennom forskjellige maktrelasjoner og diskurser om individet (Richter, 2011). Richter (2011) skriver at det er mulig å argumentere for at Foucaults teori hevder at mennesket er utstyrt med en fri vilje, men dog til en viss grad. Hun skriver videre at vi hele tiden skapes gjennom praksiser og motstandsformer. Våre tanker, ideer og holdninger står i fare for å bli endret på av andre mennesker kontinuerlig fordi vi påvirker og kontrollerer hverandre i alt vi gjør, både bevisst og ubevisst. På denne måten utøver mennesker makt ovenfor seg selv og andre. Det kan derfor være vanskelig å argumentere for konseptet om full autonomi eller fri vilje (Richter, 2011).

Loic Wacquant (2014) anvender Pierre Bourdieus begrep om habitus i hans artikkel ”Marginalisering, etnisitet og straff i den nyliberale byen”. Her beskriver Wacquant (2014) habitus som et system som består av sosialt konstituerte former for forståelse og handling. Han forklarer begrepet som noe som styrer oss gjennom den sosial verden. Det er en tillært tanke eller atferd som skapes gjennom en kulturell læring. Habitusen individet besitter preges av den dominerende diskursen i den aktuelle sosiale konteksten. Habitus utspiller seg gjennom følelser og lidelser som mennesket bruker for å internalisere en sosial oppdragelse. Begrepsbruken i denne sammenhengen kan synes å ha likhetstrekk med Foucaults beskrivelse av den moderne makt hvor habitus er den kroppslige og fysiske internaliseringen av den

sosiale oppdragelsen. Loic Wacquant (2014) oppmuntrer oss til å analysere menneskers kroppslige erfaringer fordi marginaliseringen gjør seg til syne gjennom kroppen. Som nevnt flere steder styres samfunnet vi lever i av makt, strukturer og diskurser. Anne Øfsti (2018) skriver at språket vi anvender om parforhold og intimitet implisitt virker styrende på hva som anses som bra og mindre bra. Språket besitter tatt-for-gitte holdninger når det kommer til tilhørighet, parrelasjonen og ensomhet. Vi sosialiseres og oppdras i disse holdningene. De implisitte normene i samfunnet om parforholdet blir synlige gjennom våre kroppslige erfaringer og det er her, hevder Wacquant (2014), marginaliseringen blir tydelig. Parforholdet har i dagens samfunn blitt omgjort til et livsstilsprosjekt. Det er i denne relasjonen mening skapes og tilhørigheten forankres. Men hva skjer med prosjektet når parforholdet gjør skade? I slike situasjoner kan følelsen av utenforskap oppstå. Øfsti (2018) mener at synet må utvides og at dette handler i stor grad om bevisstgjøring av spenningsforholdet mellom idealet om parrelasjonen og andre levemåter.

2.10 Skam

Skam er et komplekst fenomen med et spektrum av ulike nyanser, styrkeforhold og årsaksforhold. Noen vil kunne skamme seg som en reaksjon på det å bli blottstilt eller avvist (Farstad, 2016). Det kan derfor være av betydning å se nærmere på ulike innfallsvinkler til begrepet for å få en dyperegående forståelse av kvinners erfaringer med å leve i parforhold med psykisk vold.

Marie Farstad (2016) skriver om sårbarhetsskam og forklarer det som en skam som knytter seg til konkrete ting vi har gjort eller situasjoner vi befinner oss i. Denne typen skam kan ses i sammenhengen med erfaringen av å være subjekt eller det å ikke leve opp til ulike idealer i samfunnet. Definisjonen peker på at vi mennesker er sårbare og våre fellesmenneskelige erfaringer gjør at vi stadig vurderer selvbildet vårt i et dynamisk forhold mellom hvem vi ønsker å være, hvordan vi tror vi fremstår, og hvem vi tror andre ser oss som (Farstad, 2016). Ivar Frønes (2001) beskriver skam som en sosial kategorisering som ofte påføres av andre. Man kan selv gjøre noe som anses som skammelig, men det er sanksjoner fra andre som skaper skam. Skammen blir dermed en posisjon man plasseres i og her skammer vi oss når vi

ser oss selv med andre sin øyene. I denne posisjonen gjør sanksjonene fra andre at man føler seg synlig, men samtidig oversett (Frønes, 2001).

Skammen kan også beskrives som en sosial følelse. Den kan sammenlignes med en alarm som varsler oss om at vår sosiale posisjon er truet (Aakvaag, 2018). Denne følelsen oppstår i møtet med andre mennesker og er uløselig knyttet til hvem vi er i en gruppe. Farstad (2016) beskriver destruktiv skam og forklarer at den oppstår i de relasjonene som er aller viktigst for oss, de betydningsfulle andre. Hun beskriver den destruktive skammen som en patologisk skam som inntar en plass i menneskets opplevelse av identitet og selvoppfattelse. Med en gang noen blir betydningsfulle for oss blir vi sårbare for skam.

Solveig Karin Bø Vatnar (2004) viser til Kirsten Benum som påstår at kvinner som har levd med vold opplever skammen over å ha valgt feil mann, og skam over å ikke ha kommet seg ut av forholdet på et tidligere tidspunkt. Den som utsettes for vold klandrer ofte seg selv og opplever både skam og skyldfølelse (Justis- og Beredskapsdepartementet, 2013). Skammen handler mye om å bli eksponert, og når man befinner seg i en sårbar posisjon kan det være fristende å unngå eksponering. Dette er fordi det er naturlig å søke trygghet når man befinner seg i en krise. Forsker ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress, Helene Flood Aakvaag (2018), sier at det å risikere å bli møtt med negative reaksjoner fra andre etter en traumatisk opplevelse kan være belastende for den psykiske helsen. Aakvaag (2018) skriver videre i boken: ”Hei, skam. En bok om følelsen skam, hvorfor den oppstår og hva den gjør med oss” at skammen i seg selv ikke er ille, men å skamme seg etter en traumatisk hendelse kan få helsemessige konsekvenser.

2.11 Kjærlighet og vold

Vi lever i en tid hvor synet på parforhold, kjærlighet og ekteskap har endret seg. I dag tillegger vi kjærligheten en egen verdi. Den blir mystifisert og helliggjort til den grad at det blir et prosjekt å finne en partner. I dagens samfunn er vi opptatt av å være frie individer, men søker likevel kjærligheten som om det er noe som kan gi oss en retning i livet (Øfsti, 2010). Hvordan kan sammenhengen mellom kjærlighet og vold forstås for å besvare studiens problemstilling? Som nevnt ovenfor omgir diskursene i samfunnet oss på en implisitt måte.

Diskursen om den perfekte kjærligheten kan bidra til at kvinner forblir i relasjoner hvor det utøves vold fordi den er med på å regulere måten kvinner reagerer på tidlige voldssignaler fra partneren. Towns og Adams (2000) drøfter at diskursen kan føre til at volden blir taushetsbelagt og forhindrer endring i parforholdet. Her hevdes det at diskursen om den perfekte kjærligheten er så vevd inn i vår kultur at vi ikke klarer å se måten den påvirker oss på. Isdal (2000) konkretiserer at den psykiske mishandlingen påvirker kjærligheten direkte. Han kaller den psykiske volden for kjærlighetsherper og sier at den: ” skaper avstand og ødelegger kjærlighet” (s. 49).

Sissel Gran (2010) hevder at det er vår tilknytningshistorie, vår bakgrunn, som kan forklare hvorfor vi kan havne i parforhold som blir helseskadelige. Gran (2010) snakker om relasjoner hvor det oppstår en voldsom emosjonell forvirringstilstand som hun kaller for et romantisk hekt. Hun beskriver hektet som et håp om kjærlighet og ikke ekte kjærlighet. Gran (2010) referer til John Bowlby og hans tilknytningsteori som sier at vårt tilknytningssystem er som en biologisk drift mot nærhet. Hun hevder at vår bakgrunn og relasjonelle historie kan gi noen forklaringer på hva som fører til at vi havner i helseskadelige forhold. Anne Bitsch (2018) har forsøkt å finne ut av hvorfor ofre skammer seg. Bitsch (2018) referer til Gran og tilbyr en forklaring på hvorfor noen kvinner forblir i destruktive relasjoner. Hun forteller at kvinner som har blitt opplært til å jobbe hardt tar mer ansvar og holder ut med menn som gjør dem ulykkelige. Det er de ” flinke jente ” som forblir hos voldelige partnere. Det kan virke som hun sier seg enig i diskursen om den perfekte kjærlighet. Hun hevder at disse kvinnene overfører erfaringen fra andre livsområder til det romantiske liv (Bitsch, 2018, s. 23).

2.12 Et feministisk perspektiv

I følge WHO (2012) er partnervold en form for vold som oftest forekommer mot kvinner. Det kan derfor være verdifullt for studien å se på kjønnsforskningens tolkninger av spørsmålene som reises i oppgaven med tanke på kjønn, makt og marginalisering. Ordet feminist anvendes hyppig i dagligtalen hvilket kan gjøre det vanskelig å vite hva ordets betydning egentlig går ut på. Catrine Holst (2009) skriver at den egentlige betydningen av begrepet handler om å skape likestilling mellom kjønnene, eller et rettferdig og fritt samfunn for begge kjønn. Feminismen som revolusjon har gjennomgått store forandringer og har i dag skapt rom for flere stemmer i

debatten. Menn er mer delaktige i diskusjonen samtidig som lesbiske kvinner og kvinner utenfor vesten har fått en stemme. De postmoderne feministene stiller nye spørsmål og tar et oppgjør med det som har vært. Denne utviklingen har samtidig fått kritikk for å være for individualistisk da den tradisjonelle bevegelsen handlet om å stå sammen i en kollektiv bevegelse (Holst, 2009).

Simone de Beauvoir (2015) skriver i ”Extracts from the second sex” primært om frihet. Hennes ideer om samfunnets normer om normalitet, frihet og kjønn har skapt et fotavtrykk i feminismedebatten. Beauvoir (2015) skriver at: ”the individual is not free to shape the idea of femininity at will” (s. 29). Dette er fordi ideen om feminitet er kunstig definert i samfunnet gjennom skikker og mote. Samfunnet skaper ulike idealer om skjønnhet og seksualitet som blir vanskelig å leve opp til (Beauvoir, 2015).

Det kan se ut til at samfunnets ideer og begrensinger om kjønnene lever i beste velgående. Bitsch (2018) skriver at kvinneundertrykkelse har utviklet seg fra å være direkte til å bli indirekte og usynlig. I dag har de psykologiske hersketeknikkene tatt over for de fysiske uttrykkene. Hun sier at: ”volden utspiller seg på en tid og et sted i historien der det ofte hevdes at avmaktens årsaker ligger hos den enkelte” (Bitsch, 2018, s. 10). Bitsch (2018) viser til Nils Christie og hans spådom om nye former for påføring av skyld og skam i forlengelse av at kvinner fikk mer økonomisk frihet og autonomi. Likestillingen vi har i dag blir paradoksal da kvinner i større grad kan anvende status som offer, samtidig som det blir vanskeligere å vise seg som svak og i nød på en tillitvekkende måte (Bitsch, 2018). Bitsch (2018) skildrer videre hvordan makt i den private sfæren skiller seg fra den i det offentlige. I det private er vi sårbare og vår identitet og kjønn står på spill. Hvis det ikke fungerer i det private er det lett å bli usikker og skamfull. Kvinner ville kanskje kjent mindre ansvar og skyld etter å ha blitt utsatt for en krenkelse dersom vi hadde fokusert mer på å ta vare på oss selv enn relasjonene vi er en del av. Hun sier at: ”det å overhøre instinktet som forteller en at trakassering gjør vold på ens selvfølelse, også dette er grunnleggende sosialisering, som ofte foregår helt ubevisst” (Bitsch, 2018, s. 24). Å leve i et samfunn som kvinne utsatt for psykisk partnervold kan være vanskelig. Rollen som det verdige offer må spilles og skal bevisene holde så bør det være fysiske synlige tegn. Det er også forventet å ikke ha tvetydighet om følelsene for

overgriper. Den utsatte må balanserer mellom å ikke se for sterk ut og heller ikke for svak. Det tas samtidig lite høyde for at det å bli utsatt for et overgrep av en som står deg nær fører til dobbel skam og skyldfølelse. Det er et tillitsbrudd som oppleves som et stort svik (Bitsch og Kruse, 2012).

2.13 Aktuell forskning

For å sikre studiens bekreftbarhet og troverdighet har jeg sett på forskning som har blitt gjort på temaet. Jeg har sett etter forskning som kan være relevant og tilby bredde både nasjonalt og internasjonalt.

Vold som forekommer i nære relasjoner, parforhold eller fra foreldre har vært gjenstand for mye forskning. Jeg foretok søk på flere søkemotorer som: google.scholar.no, Oria, Bibsys og Vid:Open, og Idunn. Jeg så også etter tilgjengelige forskning på NKVTS, Uio.no, psykologisk.no og i tidsskriftet Fokus på familien. Jeg brukte søkeordene: psykisk vold og selvopplevelsen, psykisk partnervold og forlate, psykisk vold og diskurser og psykisk vold og kvinners erfaringer. Det har blitt forsket mye på fysisk vold, vold mot barn og forebygging av vold i en nær relasjon. Det fremkommer likevel begrenset forskning på psykisk partnervold med fokus på kvinners erfaringer med å forlate psykisk voldelige partnere og hvordan erfaringene fra forholdet virker på selvopplevelsen. Jeg fant en parallell studie i mitt søk fra psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo. Masteroppgavens tittel er ”Å være et tomt skall - Selvopplevelsen i en psykisk mishandlende relasjon” forfattet av Marianne Notland Smogeli fra 2010. Studien gjennomførte narrative intervjuer med fire personer som har levd i psykisk mishandlende relasjoner. Ut fra disse intervjuene så det ut til å være en sammenheng mellom psykisk mishandling og noen former for negativ selvopplevelse. Oppgaven viser belastningen av å leve med psykisk mishandling, og tydeliggjør behovet for å hjelpe personer som lever i slike relasjoner.

Ruth Elin Rennestraum skrev masteroppgaven ”Bak lukkede dører” i 2011 hvor hun anvendte en kvalitativ studie for å undersøke psykisk vold. Formålet med oppgaven var å bidra til mer kunnskap om barn som lever med psykisk vold. Rennestraum (2011) intervjuet familieterapeuter og psykologer som arbeidet med voksne som har levd med psykisk vold

som barn. Kristin Rymoen skrev i 2013 en masteroppgave med tittelen ”Han er egentlig snill – voldens logikk”. Oppgaven er en kvalitativ studie av unge jenter i voldelige parforhold. Studien handlet om å undersøke hvordan det oppleves å være i et voldelig forhold, og hvilke faktorer som får unge jenter til å forbli i forholdet. Funnene i hennes studie viser at det er mange faktorer som gjør at enkelte jenter blir hos en voldelig kjæreste. Det sentrale i oppgaven er dynamikken i det voldelige forholdet, og at jentene i stor grad har fokus på kjærligheten i forholdet – troen på at hun skal kunne hjelpe kjæresten til å slutte å utøve vold.

Allison Towns og Peter Adams utførte et forskningsarbeid på New Zealand i 2000 og skriver i deres analyse, ”If I really loved him enough, he would be okay”, at makt kan utøves gjennom diskurser om kjærlighet. De foretok 20 intervjuer i studien med kvinner som hadde levd i fysisk voldelige relasjoner, og anvendte en diskursanalyse basert på poststrukturalistisk feminisme til analysen. Funnene i deres studie peker på at kulturelle konstruksjoner om den perfekte kjærlighet bidrar til at kvinner forblir i voldelige parforhold og snakker derfor lite om volden de blir utsatt for. Towns og Adams (2000) belyser også at det finnes motstridene forestillinger om kjærlighet som forsterker diskursen om den perfekte kjærlighet.

3 Metodologi

I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for metodemessige valg i forbindelse med denne studien. Her vil jeg også redegjøre for det vitenskapsteoretiske perspektivet og mitt eget epistemologiske ståsted. Deretter vil jeg mer detaljert beskrive metodene jeg har brukt for innsamling og analyse av data. Avslutningsvis vil troverdighet, bekreftbarhet, overførbarhet, refleksivitet og forforståelse og etiske hensyn bli beskrevet.

3.1 Vitenskapsteoretisk ståsted, en fenomenologisk-hermeneutisk forståelsesramme

Begrepet metode betyr opprinnelig veien til målet. Kvale og Brinkmann (2015) skriver at hva man ønsker å undersøke bør bestemme hvilken metode og analyseform du velger. Valget mitt ble fenomenologi og hermeneutikk. Fenomenologien og hermeneutikken er vevet sammen på en måte som kan gjøre det vanskelig å skille dem fra hverandre (Hårtveit og Jensen, 2004). Fenomenologien ble grunnlagt av Edmund Husserl og er læren om fenomenene eller læren om det som viser seg for bevisstheten (Snævarr, 2017). Snævarr (2017) skriver at Husserl ville studere ting slik de fremsto for bevisstheten og ikke bli opptatt av kausal eller årsaksforklaringer. Hans berømte slagord var: ”Til saken(e) selv!” (Snævarr, 2017, s. 178). Fenomenologien handler om å legge vekt på vår opplevelse av virkeligheten. Når det er snakk om forskning er fenomenologi et begrep som anvendes for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver. Dette illustrerer det jeg er ute etter i min forskning, nettopp å beskrive verden slik den oppleves for informantene (Kvale og Brinkmann, 2015).

Hermeneutikk betyr å uttrykke, å fortolke og å oversette. Hermeneutikk kan også oversettes i en videre forstand til å bety forståelselære eller fortolkningslære (Krogh, 2014, s. 12). Den setter søkelyset på å fortolke menneskets handlinger gjennom å utforske et dypere meningsinnhold. Den hermeneutiske tilnærmingen vektlegger at fenomener kan tolkes på ulike nivåer, hvilket betyr at det ikke finnes en egentlig sannhet (Thagaard, 2013).

Den hermeneutiske sirkelen er et sentralt begrep i hermeneutikken. Den bygger på prinsippet om at mening bare kan forstås i lys av den kontekst vi studerer og er en del av. Den går også ut på at vi forstår delene i lys av helheten og helheten i lys av delene (Thagaard, 2013).

Fortolkeren og det som fortolkes er forbundet til hverandre gjensidig og på denne måten forandrer forbindelsen hverandre (Snævarr, 2017).

3.2 Sosialkonstruksjonistisk ståsted

Jeg anser mitt eget epistemologiske utgangspunkt for å være inspirert av sosialkonstruksjonismen. Anderson (2003) skriver at sosialkonstruksjonismen er en form for sosial undersøkelse som er opptatt av å beskrive eller forklare verden man lever i. Hun beskriver den viten eller fortelling vi erverver om oss selv som en felles sosial konstruksjon eller et produkt av en sosial utveksling (Anderson, 2003). Den grunnleggende ideen i sosialkonstruksjonismen kan virke alminnelig, men den har flere komplekse lag. Den går ut på at alt vi anser som virkelig er sosialt konstruert. Sagt på en annen måte så er ingenting virkelig før folk er enige om at det er det. Det er gjennom å samhandle med andre, våre relasjoner, at vi konstruerer den verden vi kjenner (Gergen og Gergen, 2005). Vivian Burr (2015) hevder at våre versjoner av kunnskap også skapes gjennom den daglige samhandlingen mennesker har med hverandre. Burr (2015) trekker frem at sosialkonstruksjonismen har blitt inspirert av Wittgenstein og at ordene vi bruker er meningsfulle innen den gitte konteksten felleskapet har blitt enige om at de skal brukes i. Språket har derfor en sentral plass i retningen, og med språket menes betydningen vi tillegger ting, begivenheter, mennesker og oss selv.

Mitt epistemologiske ståsted og prosjektets vitenskapsteoretiske posisjon springer ut i fra ulike retninger i vitenskapsfilosofien. Samtidig betrakter hermeneutikken og sosialkonstruksjonismen menneskelige systemer som tenkende og fortolkende individer. Anderson (2003) skriver at selv om retningene er ulike har de noen felles trekk. Begge retningene undersøker dagligdagse praksiser som blir tatt for gitt. De ser på hvordan vi skaper og forstår individer og sosiale institusjoner, og hvordan vi deltar i det vi skaper og opplever. Retningene tar også utgangspunkt i den fortolkende posisjon. Ordene betydning og mening kan alltid fortolkes på mange forskjellige måter (Anderson, 2003). Fenomenologien, som

nevnt ovenfor, kan brukes som et verktøy for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver (Kvale og Brinkmann, 2015).

Den epistemologiske posisjonen forskeren inntar i et prosjekt vil kunne gi ulike utslag på hvilke valg som tas underveis, hvordan disse beskrives og hvilken sannhet oppgaven støtter seg mot. Epistemologi kan derfor kalles for erkjennelsesteori. I erkjennelsesteorien er skillet mellom objektivitet og subjektivitet viktig. En objektivistisk holdning tar utgangspunkt i at det finnes en objektiv virkelighet og sannhet, uavhengig av bevissthet. Den subjektivistiske holdningen hevder at sannheten varierer fra bevissthet til bevissthet og alt er dermed relativt (Johansen og Torsteinsson, 2012). Sosialkonstruksjonismen sier at det eneste sikre er våre fortolkninger eller den mening vi gir våre erfaringer (Hårtveit og Jensen, 2004).

Mitt epistemologiske utgangspunkt kan være av betydning i denne studien fordi hvert enkelt individ forstår og betrakter verden på ulike måter. Det kreves av meg som forsker å kontinuerlig redegjøre for valgene som blir tatt underveis. Ved at studien inntar et sosialkonstruksjonistisk ståsted gis det en mulighet til å fokusere på historiene som blir presentert og språket i samtaler. Hårtveit og Jensen (2004) skriver at sosialkonstruksjonismen har hatt en særlig betydning i familieterapifeltet og i stor grad inspirert den språkssystemiske tilnærmingen. Ved å ha et slikt epistemologisk ståsted, og en fenomenologisk-hermeneutisk forståelsesramme, vil denne studien kunne vise at vi besitter ulike sannheter og kunne gripe fatt i erfaringene til informantene ved å se på språket, mening og deres ulike forståelser av livet.

3.3 Valg av forskningsdesign: Kvalitativ tilnærming

Den kvalitative tilnærmingen egner seg for å oppnå en forståelse av sosiale fenomener. Den tilbyr en mulighet til å fordype seg i disse fenomenene samtidig som den passer til å studere personlige og sensitive emner (Thagaard, 2013). Studiets problemstilling og vitenskapsteoretisk ståsted gjør derfor at en kvalitativ tilnærming synes å være fordelaktig.

Et kjennetegn ved den kvalitative metoden er at den fokuserer på dyperegående analyser, vektlegger betydning og gir en mulighet til å utforske sosiale prosesser. Den kvantitative metoden fokuserer på utbredelse og antall, og omfatter mange ganger store utvalg, mens i den kvalitative kan få enheter gi mye informasjon (Thagaard, 2013). Den kvalitative tilnærmingen, og kunnskapstradisjonen som ligger bak den, skiller seg fra den kvantitative metoden som har sitt utspring fra positivistiske og empiristiske ideer. I en kvantitativ tilnærming er forskeren en observatør som iakttar fenomenene som studeres fra utsiden. Tove Thagaard (2013) skriver at metodebruken i den kvalitative tilnærmingen, slik som intervju, baserer seg på et subjekt-subjekt-forhold mellom forskeren og de personene man snakker med. Hun skriver videre at: ”konsekvensen av dette prinsippet innebærer en oppfatning av at både forsker og deltaker påvirker forskningsprosessen” (Thagaard, 2013, s. 19). Den kvalitative metoden er i tråd med min egen epistemologiske posisjon, og egner seg godt for studien som søker en dyperegående forståelse av et fenomen.

3.4 Presentasjon av IPA

Jeg har valgt Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) som analysemetode. IPA er inspirert av fenomenologi, hermeneutikk og ideografi. Det er en kvalitativ analyseform som undersøker hvordan mennesker forstår erfaringene i deres liv, og hvordan mennesker forholder seg til disse hendelsene i en spesifikk kontekst (Smith, Flowers og Larkin, 2009).

IPA ble utviklet av Jonathan Smith på 1990-tallet. Han søkte en kvalitativ tilnærming til psykologien som kunne gripe fatt i erfaringene (Smith et al., 2009). IPA legger vekt på menneskets evne til å reflektere og gi mening til deres liv. Tilnærmingen er fenomenologisk ved at den fokuserer på hvordan mennesker forstår ulike begivenheter i deres liv. Den er også konstruktivistisk gjennom antakelsen at mening skapes gjennom tolkningsprosesser både for deltakerne og forskeren. Språket og konteksten er med på å påvirke hvordan deltakerne forstår deres erfaringer (Dallos og Vetere, 2005). Den er hermeneutisk ved at den erkjenner at tilgangen til erfaringene er begrenset og avhengig av hva deltakerne velger å fortelle. På den måten må forskeren tolke hvordan informantene skaper mening og forstår deres erfaringer (Smith et al., 2009).

I IPA har kroppen en betydning for evnen til å begripe seg selv og verden. Kroppen minner om ulike følelser og er derfor sentral for forståelse av erfaringer. Følelsene kroppen kjenner er lært, slik som ord og handlinger. De er konstruert i sosiale praksiser og IPA har på denne måten også en tilknytning til sosialkonstruksjonismen (Smith et al., 2009). Ved å bruke IPA som analysemetode vil jeg utforske informantenes relasjon til verden. Dette krever at jeg inntar en fortolkende posisjon. Som forsker vil jeg også prøve å fokusere på menneskets ønske om å skape mening ut i fra deres erfaringer og hendelser. En IPA analyse forplikter seg til å undersøke så detaljert som mulig. "It wants to know in detail what the experience for this person is like, what sense this particular person is making of what is happening to them" (Smith et al., 2009, s. 3). Her blir formålet å få frem det spesielle og konkrete levde liv i et forsøk på å forstå informantens livsverden. På denne måten blir IPA også en ideografisk analyse (Smith et al., 2009).

3.5 Kvalitativt forskningsintervju

I dette forskningsprosjektet har jeg vært opptatt av å se på kvinners egne erfaringer med å forlate en psykisk voldelig partner samt se hvordan erfaringene fra parforholdet virker inn på selvopplevelsen. Fokuset har vært på informantenes egne refleksjoner rundt hvordan det kan oppleves å leve i slike parforhold og hvilke konsekvenser det kan medføre. Både fenomenologien og det kvalitative forskningsintervjuet søker å forstå verden sett fra deltagerens side. Kvale og Brinkmann (2015) bruker fenomenologien som et bestemt begrep for å forstå sosiale fenomener utfra aktørenes egne perspektiver, og beskrive verden slik den oppleves av informantene. Den virkelige virkelighet er den mennesket oppfatter og opplever. På denne måten egner det kvalitative forskningsintervjuet seg godt til studien fordi den gir mulighet til å få tilgang til informantens egne erfaringer, og retter fokuset mot deres beskrivelse av verden. Dallos og Vetere (2005) skriver at metodologien i en IPA studie kombineres godt med et semistrukturert intervju. Denne formen for intervju ser etter beskrivelser av informantens livsverden med særlig fokus på fortolkning av mening med fenomenene som blir beskrevet (Kvale og Brinkmann, 2015).

3.6 Utvalg og rekruttering

Rekrutteringen til prosjektet foregikk i min arbeidskontekst som er et Krisesenter på Østlandet. Informantene ble valgt ut med bakgrunn i alder, etnisitet og kjønn for å få et

strategisk og heterogent utvalg. Dette er et kjennetegn ved kvalitative studier. Et strategisk utvalg vil si at forskeren: ”velger deltakere som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til problemstillingen og undersøkelsens teoretiske perspektiver” (Thagaard, 2013, s. 60). Utvalget til studien kan anses som en sårbar gruppe. Informantene ble derfor rekruttert av ansatte på Krisesenteret som har godt kjennskap til dem.

Totalt har det deltatt fire informanter i studien. Informantene var i alderen 33 til 48 år. Alle informantene har tidligere vært i relasjoner hvor det har forekommet psykisk partnervold, og gått til samtaler på Krisesenteret om deres erfaringer. Prosjektets formål er å undersøke kvinners erfaringer og det ble derfor ikke rekruttert menn til studien. Alle informantene hadde varierende bakgrunn som etnisitet og oppvekststed.

3.7 Utforming av intervjuguiden

Som nevnt ovenfor skriver Dallos og Vetere (2005) at metodologien i en IPA studie kombineres godt med et semistrukturert intervju. Det semistrukturerte intervjuet er hverken en åpen samtale eller et spørreskjema. Den har en intervjuguide som har overordnede temaer med forslag til spørsmål (Kvale og Brinkmann, 2015). Guiden har et oppsett der det på forhånd er et antall planlagte spørsmål, men hvor rekkefølgen av temaene bestemmes underveis. Det er et hjelpemiddel som kan hjelpe forskeren holde seg til tema samtidig som den åpner opp for spontane spørsmål som oppstår under intervjuet. Det er opp til forskerens skjønn og taktfullhet å vurdere hvorvidt det er behov for å holde seg til intervjuguiden eller følge opp informantenes svar og de nye retningene det kan åpne opp for (Kvale og Brinkmann, 2015).

Kvale og Brinkmann (2015) poengterer at det er en forutsetning at forskeren besitter kunnskap om tema for å kunne stille relevante spørsmål. Dette anses som en fordel for å tilegne seg ny kunnskap. Jeg satte meg derfor inn i litteratur om psykisk vold i forberedelsesperioden. Jeg valgte i hovedsak litteratur som var skrevet av Per Isdal (2000) som anses som en av grunnleggerne til behandlingsinstitusjonen Alternativ til vold. I tillegg har jeg lest litteratur om skam skrevet av Helene Flood Aakvaag (2018), Ivar Frønes (2001) og Marie Farstad (2016). Jeg har satt meg inn i ulike rapporter skrevet av Justis- og Beredskapsdepartementet (2013) og Verdens helseorganisasjon (2012). Jeg anså det som

fordelaktig å lese artikler og oppgaver skrevet om psykisk partnervold som berørte studiens problemstilling av Alison Towns og Peter Adams (2000), Kristin Rymoen (2013) og Marianne Notland Smogeli (2010).

Jeg utarbeidet spørsmålene og gjennomførte et prøveintervju. Intervjupersonen var en kvinnelig kriminolog som arbeider med ofre for menneskehandel. Hun har i tillegg erfaring fra arbeid med vold i nære relasjoner og psykisk partnervold. Det var hensiktsmessig å gjennomføre et prøveintervju for å se om spørsmålene var valide i henhold til studiens problemstilling. Intervjupersonen bekreftet at spørsmålene i guiden var relevante for temaet og at de kunne oppleves som aktuelle for deltagerne i studien.

3.8 Gjennomføring av intervjuene

Intervjuene ble foretatt i en periode på fem måneder. Lengden på intervjuene var i forkant beregnet til å vare i 50-60 minutter, men alle varte mellom 60-70 minutter. Forut for gjennomføringen hadde hver av informantene fått tilsendt et informasjonsskriv (vedlegg 1) som beskriver formålet med prosjektet. I forkant av intervjuet ble samtykkeskjema (vedlegg 2) lest og underskrevet av både informant og forsker.

Informantene kunne velge hvor de ønsket å bli intervjuet. Jeg fikk tillatelse til å foreta intervjuer på Kriesesenteret og anså det som en god løsning for informantene da det kunne oppleves som en trygg arena. I kontakten med informantene la jeg det frem som et alternativ hvor alle svarte at de ønsket å gjennomføre intervjuet på Kriesesenteret.

Intervjuguiden (vedlegg 3) ble delt i tre temaer med 12 underspørsmål totalt. I intervjuguiden opplevde jeg det som krevende og utfordrende å lytte, stille utvidende spørsmål og deretter vende tilbake til guiden. Det ble for meg avgjørende å lytte til historiene og ikke avslutte et tema for raskt. Informantene fikk snakke fritt selv om de var innom tema som skulle berøres senere, eller snakket seg bort fra spørsmålet som ble stilt. Dette var et aktivt valg for å få frem betydningen av deres erfaring og forståelse i deres livsverden (Kvale og Brinkmann, 2015). Det dukket opp undringer underveis som førte til at det ble stilt

utvidende tilleggsspørsmål som ikke var nedfelt i guiden. Intervjuguiden ble fulgt i struktur med spørsmål fra 1-12, men samtalen fløt sin naturlige gang og spørsmålene ble implementert inn etter hvert i samtalen. Etter hvert intervju noterte jeg ned refleksjoner og tanker i en loggbok hvor jeg forsøkte å få frem det som oppsto i meg som forsker. Jeg oppdaget at en utfordring med å intervju på egen arbeidsplass var vanskeligheten med å holde posisjonen som forsker. Jeg gikk intuitivt inn i rollen som terapeut da intervjuene foregikk i min arbeidskontekst, og noen av informantene ble berørt av spørsmålene som ble stilt. Det viste seg å være nødvendig å tre flere ganger inn og ut av forskerrollen for å vise omsorg og medmenneskelighet. Dette ble gjort for å sikre at informantene ble ivaretatt ut i fra en grunnleggende verdi om respekt for menneskeverdet og deres integritet (Thagaard, 2013).

3.9 Transkribering

Alle intervjuene ble tatt opp på en Olympus digital opptaker. Jeg har selv transkribert intervjuene for å få et nært forhold til materialet og for å påbegynne en refleksjonsprosess rundt intervjusituasjonen og analysen. Jeg valgte å referere tett opp til informantenes uttalelser og etterstrebet nøyaktige oversettelser fra lyd til tekst. Jeg transkriberte derfor også pauser, latter og lyder som ”ehm” og ”mm”. Det ene intervjuet ble transkribert fra engelsk tale til norsk tekst. Dette ble gjort med hensyn til analysearbeidet jeg skulle påbegynne senere og for å sikre anonymiteten til informanten. Utseende til transkripsjonene tok en litterær stil for å kunne formidle meningen med historien til leseren, og for å beskytte konfidensialiteten til informantene.

Kvale og Brinkmann (2015) trekker frem at usammenhengende og repetitive intervjutranskripsjoner kan føre til en uetisk stigmatisering av ulike personer eller grupper. Ettersom det kun ble brukt lydopptaker til intervjuene gikk den nonverbale kommunikasjonen tapt. Jeg skrev logg etter hvert intervju hvor jeg forsøkte å beskrive ulike kroppslige uttrykk samt hva jeg ble opptatt av underveis og etter intervjuene. Det ble samtidig utfordrende å huske stemmingen og detaljer omkring det nonverbale språket. Et utdrag fra transkripsjonen av det andre intervjuet følger med som vedlegg (vedlegg 4). Informasjon som kan være identifiserende er fjernet og merket med (...).

3.10 Analyse

Jeg valgte å følge analysen slik Smith, Flowers og Larkin (2009) beskriver analyseprosessen i sine seks trinn. I hovedsak er alle trinnene fulgt etter deres anbefaling for intervjuanalyse. IPA er samtidig ikke en statisk prosess og ideer kan fremkomme underveis som kan påvirke stegene i analysen (Smith et al., 2009). Smith, Flowers og Larkins (2009) sin analyseprosess beskrives som en stegvis prosess:

Steg 1, Lese og re-lese

Jeg begynte analysen med å lytte gjennom båndopptak for å bli oppmerksom på nyanser som forekom underveis i intervjuene. Jeg leste deretter transkripsjonene flere ganger.

Informantenes beskrivelser ble studert ved å anvende epoché, å være oppmerksom på informantenes forståelse og forsøke å frigjøre seg fra forutinntatte ideer (Langdridge, 2006, s. 272).

Steg 2, Innledende analyse

Steg to er en tidkrevende del av analysen. Intervjupersonens meningsinnhold i språket undersøkes og utsagn som fremstår som meningsbærende letes frem (Smith et al., 2009). Jeg laget en matrise med tre kolonner og plasserte transkripsjonen i midten. Med forskningsspørsmålene som bakteppe noterte jeg oppsummeringer som inneholdt meningsutsagn i høyre kolonne. Teorier og reaksjoner til teksten dukket opp fortløpende og ble notert i venstre kolonne. Steg to og tre av analysen ble derfor gjennomført delvis parallelt.

Steg 3, Fortolkning

I venstre kolonne ble refleksjoner, ideer til teori og potensielle sammenhenger nedfelt. Dette ble gjennomført ved å ta utgangspunkt i oppsummeringen av meningsutsagnene på høyre side av kolonnen og tolke informantens mening. Det er i dette steget den hermeneutiske sirkelen blir synlig i IPA analysen (Smith et al., 2009, s. 91).

Steg 4, Mønstre og sammenhenger

Jeg skrev ut intervjuene i forskjellige farger for å skille deltagerne fra hverandre. Teorier, reaksjoner og potensielle sammenhenger som ble gjort i steg tre ble skrevet ned kronologisk i et nytt dokument. Listen ble analysert og sammenlignet, og temaer som lignet hverandre ble flyttet sammen i dokumentet i egne kolonner. Noen temaer fungerte som magneter og ble dratt mot hverandre (Smith et al., 2009). Utsagnene og meningsfortetningene ble nøye studert for å komme nær informantens utsagn. Disse ble klippet ut, limt på et ark og sortert i kategorier.

Steg 5, Ideografisk fremstilling

Dette steget handler om å bevege seg til neste deltagers transkripsjon og gjennomføre stegene på nytt. En viktig forutsetning er å analysere neste transkripsjon som en selvstendig deltager og løsrive seg fra det forrige intervjuet (Smith et al., 2009). Steg fem er i tråd med IPA sin ideografiske behandling, og steg en til fire ble utført for hvert intervju før jeg gikk videre til neste informant.

Steg 6, Temaer til analyse

Jeg hadde fire ark med utsagn, fordelt i kategorier fra syv til ti per informant. Arkene ble lagt ut på gulvet og studert for å se etter sammenhenger og temaer på tvers av arkene. Dette steget kan være en del av en kreativ prosess (Smith et al., 2009), og jeg laget derfor i tillegg en ny matrise med en tabell for hver informant hvor alle kategorier ble skrevet inn. Jeg valgte fire temaer med en til to underkategorier som fremsto som felles for alle informantene.

3.11 Undersøkelsens troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet

I tråd med å velge forskningsdesign og analysemetode, må også forskningsfunn og studiens vitenskapelighet belyses kvalitativt. Et kvalitativt forskningsarbeid strekker seg utover den kvantitative tilnærmingens idé om målbarhet og sannhet. Studiens innhold er utviklet i en relasjon mellom meg, forskeren, og intervjupersonene (Thagaard, 2013).

Troverdighet i en kvalitativ undersøkelse handler om hvorvidt forskningsarbeidet reflekterer studiet og dets formål. Troverdighet handler også om forskeren evne til å gjenspeile virkeligheten og om studien har undersøkt det den har sagt at den skal undersøke (Johannessen, Tufte og Christoffersen, 2016). Troverdigheten har blitt sikret ved at jeg har brukt god tid i feltet og hatt forhåndskunnskaper om konteksten. Det anbefales å anvende ulike metoder for innhenting av data som for eksempel både intervju og observasjon. Jeg har imidlertid investert nok tid til å bli kjent med konteksten slik at jeg raskt har kunnet skille mellom relevante og ikke relevante opplysninger, og bygget opp tillit til informantene (Johannessen et al., 2016).

Undersøkelsens *bekreftbarhet* handler om i hvilken grad funnene fra studien kan bekreftes av andre forskere som har gjort noe lignende. Det er forventet av kvalitativ forskning at det bringes et unikt perspektiv inn i studien. Bekreftbarhet skal samtidig sikre at forskningsfunnene er et resultat av studien og ikke forskeren (Johannessen et al., 2016). Bekreftbarheten i studien har blitt sikret ved at den har blitt gjort transparent (Smith et al., 2000). Jeg har gått grundig gjennom stegene jeg har foretatt meg underveis i forskningsprosessen, fra valg av tema til datainnsamling og analyseprosess. Jeg har også beskrevet epistemologisk ståsted, valg av vitenskapsteoretisk forståelsesramme og gitt en beskrivelse av metodemessige valg som har blitt tatt underveis.

Overførbarhet av funn betyr at studien har lyktes i å: ”etablere beskrivelser, begreper, fortolkninger og forklaringer som er nyttige på andre områder enn det som studeres” (Johannessen et al., 2016, s. 233). Det kan også bety at resultatene gir mulighet for gjenkjennelse. Undersøkelsens formål har vært å fortolke informantenes utsagn samtidig som deres erfaringer og meningsskapende beretninger beskrives. Undersøkelsen vil kunne ha en verdi og overførbarhet ut i fra hva leseren finner interessant, nyttig og gjenkjennbart (Smith et al., 2009).

3.12 Refleksivitet og forforståelse

Som nevnt tidligere er forforståelse et viktig begrep i hermeneutikken. Forståelsen vi besitter er strukturert av en forforståelse, en forståelse av et fenomen som ofte er ubevisst. Enhver forståelse bygger på en forutgående forståelse og utgjør en helhet som vi aldri kan ha full oversikt over (Krogh, 2014). Vår forforståelse er med på å bestemme hvordan vi forstår og tolker verden. Den er alt fra kulturen og konteksten vi vokser opp i, til ideer man besitter om seg selv og sin egen identitet (Bårdsen, 2012). Dallos og Vetere (2015) skriver at forskerens bias og reaksjoner bør bli tydeliggjort i en IPA analyse og aktivt rekruttert inn i den analytiske prosessen. Min forståelse av datamaterialet og prosjektet er preget av mine personlige erfaringer og syn på livet. Min interesse for arbeid med sårbare grupper, særlig kvinner, kommer fra min egen oppvekst og erfaringen jeg har med å vokse opp i et flerkulturelt hjem. Å vokse opp i en kontekst hvor kvinner ble ansett som sterke og myndige samtidig som det ble forventet av dem å være lydige og underdanige har hatt en påvirkning på min profesjonelle referanseramme. Sammen med mine erfaringer og faglige perspektiver vil dette prege min forståelse av datamaterialet.

En sosialkonstruksjonistisk forståelse fordrer at jeg som forsker tenker at alt skapes i et stort felleskap av relasjoner gjennom språket. I dette rommet dannes grunnlaget for mening (Anderson, 2003). Med en hermeneutisk forståelse er jeg klar over at jeg har med meg min forforståelse i alt jeg gjør som forsker. Dette ble tydeliggjort underveis i intervjuene da jeg oppdaget at informantene ble opptatt av andre spørsmål enn det jeg forvente, og ble berørt av andre temaer enn det jeg antok at de kom til å gjøre i forkant av intervjuene. Målet med prosjektet er å få frem et nyansert bilde av studien. Samtidig førte erfaringen jeg ervervet meg underveis i intervjuene til en bevissthetsøkning rundt nysgjerrigheten jeg besitter som forsker. Den ga også en påminnelse om at forforståelsen er tilstede i alle kontekster. Å forske på eget felt kan derfor bidra til egenutvikling som terapeut i møte med klient. Posisjonen som forsker i møte med terapeutrollen kan gi en økt grad av selvrefleksivitet underveis i intervjuprosessen. Min opplevelse av å ha forkunnskaper om temaet førte til en trygghet i navigeringen rundt konteksten og intervjuguiden. Jeg opplevde det som lærerikt å la være å gå inn i alle temaer som dukket opp, hvilket jeg hadde gjort dersom det hadde vært en klientsamtale. Mine terapeutiske erfaringer ga meg tryggheten til å stole på mine intuisjoner med hensyn til hvordan lytte og være tilgjengelig for informanten. Et eksempel på dette er at jeg opplevde det

som nødvendig å tre ut av forskerrollen og inn i terapeutrollen når informantene ble berørte, og hadde behov for en samtalepartner og omsorg.

3.13 Forskning på eget felt

Jeg er utdannet pedagog og familierapeut, og har gjennom de siste ni årene jobbet med vold i nære relasjoner. Jeg har erfaring med å ha samtaler med forskjellige mennesker i ulike situasjoner. Jeg har derfor god kjennskap til hvilken smerte, utfordringer og vanskeligheter som kan oppleves av mennesker som har blitt utsatt for psykisk partnervold. Min tilhørighet til feltet og informantene kan gi både fordeler og ulemper for studien.

En potensiell ulempe for studien er at jeg har kjent igjen ulike uttalelser fra informantene om deres erfaringer fra min egen arbeidserfaring. Dette kan ha påvirket hvordan jeg forsto og tolket intervjuene. Som forsker på eget felt kan ulempen være at det selvfølgelig med fenomenet ikke blir undersøkt og blir tatt for gitt. En forsker som ikke har erfaring fra feltet ville kunne gå inn i studien med nye og nysgjerrige øyne (Thaagard, 2013). Det vil også kunne være en utfordring for forskeren som deler kunnskapsbakgrunn med informanten å stille relevante spørsmål i intervjusituasjonen. Det er et viktig prinsipp i fenomenologien å forstå deltakernes egne perspektiver og beskrive verden slik den oppleves av informantene (Kvale og Brinkmann, 2015).

På den andre siden opplevde jeg fordelen med at det ble enklere å oppnå en forståelse av informantenes situasjon gjennom min arbeidserfaring fra å jobbe med mennesker i vanskelige situasjoner. Dette skapte en situasjon hvor det ble mulig å dyrke tillit og gjensidig respekt mellom meg som forsker og informantene jeg intervjuet. Jeg opplevde at min kjennskap til fagfeltet fungerte som en fordel i å tolke informantene. Dette fordi mine forkunnskaper ga meg tryggheten til å stille gode oppfølgingsspørsmål. Hermeneutikkens poeng om at vi alle besitter en forforståelse er uunngåelig, også i denne sammenheng. En forsker som ikke deler samme kunnskapserfaring som informanten vil også besitte en forforståelse om feltet og temaet. Mine forforståelser om psykisk partnervold og hva som fører til at det blir vanskelig å forlate en voldelig partner ble utfordret ved at jeg oppdaget at jeg søkte en bekreftelse på mine

antakelser i utformingen av intervjuguiden. Det ble derfor sentralt å ha en økt bevissthet rundt dette i møte med informantene og studien.

3.14 Tillatelser og etiske hensyn

Prosjektet mitt ble godkjent gjennom Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) 01.06.2018 (vedlegg 5). I forkant av søknaden til NSD undersøkte jeg med både Regional komité for medisinsk forskningsetikk (REK) og NSD om prosjektet faller innenfor helseforskningslovens virkeområde. NSD ga tilbakemelding om at det ikke var krav om godkjenning fra REK for å gjennomføre prosjektet.

Gjennom hele arbeidet med studien har jeg hatt etiske refleksjoner over valgene jeg har tatt, fra rekruttering av informanter til drøfting av funnene. Jeg har hatt et spesielt fokus på mitt ansvar som forsker i møte med sårbare gruppers interesser. Refleksjonene har handlet om å redusere muligheten for å skade informantene. Derfor ble utvalget rekruttert av ansatte ved Kriesesenteret som kunne forsikre studien om at de er rustet til å delta i prosjektet. Utvalget ble informert om at forsker ikke kjenner deres identitet og at dersom de ønsker å trekke seg så vil ikke deres relasjon til Kriesesenteret bli påvirket. Målet med undersøkelsen er å øke kunnskap rundt temaet og snakke med mennesker om deres erfaringer med psykisk vold. Thagaard (2013) skriver at dette fordrer spesielle krav til forskerens etiske ansvar, og løfter frem informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser ved å delta i forskningsprosjektet som særlig etiske utfordringer.

Det ble derfor viktig å gi utvalget grundig informasjon om informert samtykke. Dette ble formidlet muntlig av ansatte ved Kriesesenteret og gjennom informasjonsskrivet som ble utdelt i forkant av intervjuene. Informasjonsskrivet informerte om prosjektet og om muligheten for å trekke seg uten en begrunnelse, når som helst i prosessen. Det ble gitt nøye informasjon til informantene om kravet til konfidensialitet og at alle mulige identifikasjonsfaktorer knyttet til informanten ville bli utelatt fra studien. Informantene ble også oppfordret til å omtale andre i så lite identifiserende grad som mulig for å unngå tredjepersonsopplysninger. Anonymiteten til informantene har blitt sikret gjennom å utforme teksten på en måte som ikke avslører

informantenes identitet, og spesielle gjenkjennbare forhold slik som bosted og alder har blitt endret på. For å sikre konfidensialiteten ytterligere bruker jeg pseudonymer.

Et etisk dilemma som kan oppstå, er at mine erfaringer med å arbeide med vold i nære relasjoner og mine personlige erfaringer med smertefulle relasjoner, kan bidra til å prege agendaen. Det vil også kunne oppleves som utfordrende for informantene å fortelle om vanskelige og vonde erfaringer til en person de ikke kjenner. Kvale og Brinkmann (2015) trekker frem at det er viktig å tenke på at risikoen for å skade en deltaker bør være lavest mulig. Det blir derfor en sentral forutsetning at forskeren arbeider ut i fra en grunnleggende respekt for menneskeverdet og informantenes integritet, frihet og medbestemmelse. Et slikt forskningsprosjekt kan også medføre en sannsynlighet for ettervirkninger. Samtidig handler det kvalitative intervjuet om at både forsker og informant påvirker forskningsprosessen i et gjensidig forhold (Thagaard, 2013). Informantene kan dermed oppleve intervjusituasjonen som en mulighet til å reflektere over de temaer som blir tatt opp, og få mer innsikt i egen situasjon av å fortelle sin historie til en nysgjerrig og interessert lytter. Etter at intervjuene var gjennomført ga jeg informantene mulighet til å ta kontakt med meg på telefon eller epost for å snakke videre om ulike følelser, tanker og temaer dersom behovet oppsto. Dette ble gjort for å ivareta informantens behov og for å sikre at de opplevde intervjusituasjonen som en verdig og medbestemmende opplevelse. Tilbudet om å snakke med forskeren i ettertid handlet også om å redusere muligheten for skade eller ettervirkninger. Ingen benyttet seg av denne muligheten.

4 Analyse

I dette kapittelet vil jeg begynne med å gi en kort presentasjon av deltakerne i studien.

Deretter presenteres de fire hovedfunnene og underkategoriene jeg identifiserte ved hjelp av IPA. Hvert funn og underkategori illustreres med sitater fra informantene. Det har blitt gjort noen endringer i sitatene for å bedre lesbarhet og for å ivareta informantenes krav til anonymitet. Stiplede linjer i parentes (...) i begynnelsen eller slutten av et utdrag signaliserer at personen snakket før eller etter utdraget. Hovedfunnene er representert av alle informantene, men nyansene og vektleggingen kan varierer mellom deltakerne.

Datamaterialet til studien gir rike beskrivelser av ulike historier, og min subjektive fortolkning av materialet, med min forforståelse, legges til grunn i presentasjonen av funnene. Andre forskere ville derfor trolig fått et annet resultat.

4.1 Presentasjon av informantene

Som nevnt tidligere har identifiserende informasjon om informantene blitt tatt vekk eller endret i studien. Jeg har likevel valgt å navngi informantene og gi dem pseudonymer for å gi leseren muligheten til å komme nær historiene som blir fortalt. Alle informantene har oppsøkt og benyttet seg av krisesenterets samtaletilbud. De har ansett det som viktig å snakke om deres erfaringer med en fagperson.

Maria (informant 1) er 48 år gammel og kommer fra en større by på Vestlandet. Hun har to barn på 20 og 24 år som ikke bor hjemme. Hun var gift i 26 år sammen med en mann som utøvde psykisk vold mot henne. Maria og hennes tidligere ektemann er praktiserende kristne. Troen på Gud betyr mye for Maria. Hun har vært skilt fra sin tidligere ektemann i tre år og bor i dag alene.

Anne (informant 2) er 33 år gammel og kommer fra en mindre by på Østlandet. Hun har en datter på åtte år som akkurat har begynt i 3. klasse på skolen. Hun var sammen med sin tidligere samboer i 10 år som også utøvde psykisk vold mot henne. Anne avsluttet forholdet for to år siden og bor alene sammen med sin datter og deres hund. For Anne er det viktig at datteren har en stabil og trygg hverdag.

Sara (informant 3) er 39 år gammel og kommer også fra en mindre by på Østlandet. Hun har tre barn på 8 år, 10 år og 12 år. Sara kommer opprinnelig fra Baltikum og har bodd i Norge i ett år. Hun var traff sin tidligere ektemann for ni år siden og var gift med han i fem år. Hun levde også i et ekteskap hvor hun ble utsatt for psykisk partnervold. Sara er separert og har bodd alene sammen med barna de siste åtte månedene. Det betyr mye for Sara å kunne sikre barnas fremtid og se at de er lykkelige.

Linda (informant 4) er 41 år gammel og kommer fra en større by i Midt-Norge. Hun har ingen barn. Hun var sammen med sin kvinnelige partner i fire år. Linda sin partner drakk mye alkohol og dette var en belastning for forholdet. Hun ble også utsatt for psykisk partnervold av sin tidligere partner. Linda er opptatt av å ikke miste seg selv, og det er viktig for henne å være i relasjoner hvor hun føler seg verdsatt og sett.

4.2 Presentasjon av funnene

Problemstillingen som var utgangspunkt for analysearbeidet var: ”Hvilke erfaringer har kvinner med å forlate et parforhold med psykisk vold og hvordan virker erfaringene fra relasjonen inn på selvopplevelsen?”.

I tillegg hadde jeg tre forskningsspørsmål:

- 1) Hvordan kom den psykiske volden til uttrykk?
- 2) Hvordan påvirket volden selvopplevelsen?
- 3) Hvordan opplevdes det å forlate parforholdet?

Ved å anvende de seks stegene i IPA identifiserte jeg fire hovedfunn med en til to underkategorier:

1. Å leve i et psykisk voldelig parforhold gir psykologiske og emosjonelle konsekvenser.

- Å miste kontakten med selvet.
 - Redusert psykisk helse – angst, depresjon og utmattelse.
2. Psykisk vold handler om maktutøvelse og kontroll.
 - Sårende og krenkende uttrykk.
 3. Å leve med vold fører til opplevelsen av utenforskap.
 - Diskurser om psykisk vold og det vellykkede parforhold belaster opplevelsen av skam.
 4. Emosjonelle faktorer som gjør det vanskeligere å forlate en voldelig partner.
 - Håp om endring.
 - Håpet om en familie.

4.3 Å leve i et psykisk voldelig parforhold gir psykologiske og emosjonelle konsekvenser

Alle informantene forteller at å leve i et psykisk voldelig parforhold førte til konsekvenser. Informantene fortalte om ulike konsekvenser som gjorde seg synlige mens de levde i parforholdet, men som også ble tydelige etter bruddet. Slik jeg fortolket materialet ser det ut til at konsekvensene av å leve i et voldelig parforhold bidro til å påvirke opplevelsen av selvverd. Konsekvensene var både emosjonelle og psykiske.

4.3.1 Å miste kontakten med selvet

Når opplevelsen av hvem vi er som mennesker innskrenkes kan det bli vanskelig å vite hvordan vi skal komme oss videre i livet. Å bli utsatt for psykisk mishandling i et parforhold kan påvirke det som er viktig for oss, og føre til at det blir vanskeligere å vite hva som er gode valg å ta. Flere av informantene beskrev at de mistet kontakten med hvem de var i en lenger periode. Slik jeg tolket materialet påvirket den psykiske volden selvopplevelsen og det førte til at det ble vanskelig å vite hvordan livet skulle leves.

Linda, som levde i et lesbisk parforhold, forteller at hun følte hun mistet seg selv mens hun levde med partneren sin. Hun ble isolert av å leve i parforholdet og begynte å tvile på hennes opplevelser av situasjonen. Som hun forteller:

Ja, det som skjedde var at jeg begynte å miste meg selv fordi jeg ble veldig isolert i og med at jeg flytta (...) Og hennes nettverk ble jo mitt nettverk, og alle støtta jo henne. Så jeg var den som var kritisk, jeg var den som lagde irritasjon, jeg var den som hakka på henne, jeg var ... altså jeg var problemet. Og det er klart at da begynner man å tenke, har jeg sagt noe galt? Er jeg gal? Kanskje jeg er kritisk? (Linda, linjenummer 22, s. 2)

Isolasjonen og opplevelsen av å tvile på seg selv førte til at Linda begynte å miste kontakten med hvem hun var. Hun forteller at hun kjente at hun trengte hjelp til å håndtere situasjonen fordi det ble krevende å stå i det alene. Hun sier:

(...) så jeg la meg inn frivillig på psykiatrisk for jeg mista meg selv. Eller jeg begynte å miste meg selv (...) og der var jeg i to uker også kom jeg tilbake til meg selv igjen. Og da var det sånn psykisk vold, mener jeg da, når jeg kom hjem. Jeg fikk høre fra min svigermor, at det var godt å ha meg hjemme, men det skulle ikke bli snakk om noe psykiske problemer. (Linda, linjenummer 24, s. 3)

Linda opplevde det som at volden fortsatte etter at hun ble skrevet ut av behandlingen da hun ikke ble forstått eller møtt med omsorg av sin partner eller svigermor. Hun kunne ikke snakke om det som var vanskelig for henne.

Sara fra Baltikum beskriver det å miste kontakten med seg selv som å miste all selvtillit. Hun forteller at hun alltid har vært en stillferdig person, men at erfaringene fra det tidligere ekteskapet har ført til at hun er mer stille en tidligere, spesielt i sosiale sammenhenger. Å leve i et parforhold hvor det har blitt utøvd psykisk vold har ført til at hun ikke klarer å kjenne på glede og latter når hun er sammen med andre. Slik jeg tolket Sara så er det viktig for henne å ha en tydelig kontakt med seg selv og kunne videreføre dette til barna hennes. Hun forteller at

både hun og barna imidlertid kjente på konsekvensene av å leve i et hjem hvor det ble utøvd psykisk vold. Sara beskriver det som at det fortsatt har en påvirkning i dag. Hun sier:

Jeg mistet all selvtillit (...) Måten han pleide å behandle oss på førte til at vi mistet selvtilliten vår og ble avhengig av han. Det var det han holdt på med. Jeg var stille tidligere, men har blitt enda mer stille nå. Jeg deltar lite i samtaler og jeg ønsker at jeg kunne ... du vet ... sitte alene og tenke på mine egne problemer og ikke på det de snakker om. Fordi de har ikke noen problemer og kan sitte sånn og prate eller le. For meg er det vanskelig, å gjøre det – å le høylytt. (Sara, linjenummer 56, s. 5)

Sara er redd for at barna vil få ettervirkninger av å ha levd med en far som har utøvd psykisk vold mot henne. Hun mener det er vanskelig å komme langt i livet uten tillit til seg selv. Jeg tolker det som at Sara fremhever kontakten med seg selv som en viktig forutsetning i selvstendigjøringsprosessen. Hun sier:

Fordi jeg tror ... den fysiske volden forsvinner, men den psykiske volden sitter fast i hjernen din. Som jeg sa, med barna mine, jeg er redd for den psykiske delen og at sinnene deres kjenner på frykt og ingen selvtillit (...) Du kan miste et bein og fortsatt klare å gjøre mye, men når du ikke har selvtillit så kan du ikke komme langt. (Sara, linjenummer 98, s. 8)

Maria har en sterk kristen tro og forteller at hun var nært knyttet til sin tidligere ektemann. Hun beskriver imidlertid nærheten til han som en vond nærhet som fikk konsekvenser for hvilke tanker og følelser hun hadde om seg selv, hennes rolle i relasjonen og til volden som ble utøvd. Jeg tolker Maria sin beskrivelse som at volden førte til at hun mistet kontakten med det som er verdifullt for henne og i henne som menneske. Hun sier:

Jeg var veldig knyttet til han fordi jeg var ikke ensom. Og det hadde jeg vært store deler av livet (...). Den nærheten var basert på at jeg ikke hadde verdi i det forholdet og i hans øyne. At jeg på en måte endte opp med å føle at jeg hadde negativ verdi. Så måten det påvirket relasjonen på i hverdagen var jo at jeg hele tiden tenkte på meg selv

som utløsende årsak til at han var sur, eller mutt eller kritisk og fordømmende (...). (Maria, linjenummer 89, s. 4)

Hun beskriver følelsen som en verdiløshet og forteller: ”At han tok fra meg verdi, at jeg ikke hadde verdi. Og at til slutt følte jeg at jeg hadde negativ verdi” (Maria, linjenummer 197, s. 12).

Anne forteller at tilværelsen hennes endret seg etter at hun traff hennes tidligere samboer. Hun hadde en god og trygg jobb før hun ble sammen med han. I løpet av forholdet ble hun syk og mistet jobben. Anne forteller at konsekvensen av å leve i et psykisk voldelig parforhold førte til at hun måtte endre egen væremåte. Dette ble også synlig for andre. Hun forteller:

Jeg sluttet å være den sprudlende glade jenta som jeg var. Vennene mine kommenterte at de ikke kjente meg igjen sånn som jeg var. De savner den gamle Anne, ja, også helsedelen av det er jo det at jeg på en måte blir mer sliten. Jeg hadde en periode hvor jeg var veldig mye syk. Det startet med bihulebetennelse som ikke gikk over. Så fikk jeg kronisk bihulebetennelse og opererte et par ganger. Jeg lå i narkose. (Anne, linjenummer 38, s. 4)

Det kan tolkes som at det er vanskelig å forstå hva man lever med, og vite hvordan man skal bryte ut av et voldelig parforhold. Anne sier at hun ikke forsto samboerens væremåte og visste ikke at det hun ble utsatt for var psykisk vold. Volden påvirket selvpplevelsen og endret henne som person. Det kan tolkes som at det ble vanskeligere for Anne å forlate hennes tidligere samboer fordi hun ikke forsto sammenhengen mellom det hun følte og at det hun levde med var psykisk vold. Hun forteller:

For jeg var ikke klar over at det var vold, sant. Jeg var ikke klar over hva det gjorde med meg, hvordan det brøt meg ned over tid, hvor svak jeg ble, hvor mye jeg mistet meg selv over tid, hvordan det forandret meg (...) alt dette her henger sammen. Jeg forsto ikke det. Jeg forsto ikke hvorfor jeg ble syk. Jeg forsto ikke hvorfor dette her skjedde (...) Også plutselig noen år etterpå så er jeg redusert til ingenting. (Anne, linjenummer 64, s. 7)

4.3.2 Redusert psykisk helse – angst, depresjon og utmattelse

Etter å ha levd i et parforhold hvor det har blitt utøvd psykisk vold, i ulik grad, kan det oppstå ettervirkninger av det man har blitt utsatt for. Deltagerne i studien beskrev at noen av ettervirkningene opplevdes som kraftige psykiske ettervirkninger som ga utslag på den fysiske kroppen, men også som en tomhetsfølelse som vokste frem i en depresjon. For noen av informantene ble de psykiske konsekvensene av å leve med vold synlige mens de fortsatt levde i parforholdet. Noen kjente konsekvensene i stor grad etter bruddet. Felles for alle informantene var at den psykiske mishandlingen i parforholdet påvirket deres psykiske helse. Det kan tolkes dit hen at volden bidro til å vanskeliggjøre opprettholdelsen av det som var viktig for flere av informantene.

Maria forteller at hun forsøkte å gjøre alt i sin makt for at ekteskapet skulle fungere og for at barna skulle få et fint hjem. Hun opplevde samtidig at det gikk utover hennes egen helse. Hun ble deprimert og trykket ned av å leve i et slikt ekteskap. Maria forteller at:

Det var en jul hvor jeg var veldig mye deprimert, men jeg hadde liksom, jeg prøvde alt jeg kunne for å få til en jul som var grei for barna sin del (...) Også kritiserte han ... også var han sur og mutt, og kritiserte noe jeg sa og da merket jeg ble bare så enormt sliten og såret. Så det var ikke mer enn det som skulle til sånn helt på slutten, så skulle det veldig veldig lite til å trykke meg ned (...). (Maria, linjenummer 77, s. 3)

Maria hadde et opphold på en institusjon i tre måneder for behandling for sin psykiske helse. Da hun returnerte hjem oppdaget hun at helsen ble verre av å bo sammen med sin ektemann og fikk panikkangst om natten:

(...) Vi bodde i hver vår etasje da, så vi bodde egentlig ikke oppå hverandre, men da begynte jeg å få panikkangst om natta og skjønnte ikke hva det var for noe. Men så skjønnte jeg at det var det at jeg orket ikke tanken på å flytte inn i samme hus som han. Jeg var så redd. Så da måtte jeg ordne ... jeg greide ikke å dra hjem til det samme huset. Selv om bikkja mi var der og alt. Jeg fikk det ikke til så jeg måtte dra et annet sted. (Maria, linjenummer 83, s. 4)

Anne opplevde at konsekvensen av å leve i et parforhold hvor hun ble utsatt for psykisk vold førte til at hun gradvis ble syk. Hun lærte om psykisk vold etter bruddet og fikk forklaring på hvorfor helsen hennes ble redusert. Hun sier at:

(...) Jeg har jo over årene blitt syk. Jeg skjønner jo i ettertid, etter at jeg har lært mye om psykisk vold – noe jeg ikke visste noen ting om tidligere, jeg forsto ikke at jeg var opp i det før etter bruddet (...) Det tok tid før jeg skjønnte at det er det jeg har levd med. Og at det også har gjort meg mye sykere. Det har ført til at jeg har mistet jobben min. Jeg går på et arbeidsrettet tiltak på NAV og fått diagnosen ME. Er ekstremt utmattet til tider. Må leve litt sånn at jeg hele tiden tenker på hva jeg gjør sånn at jeg ikke går i kjelleren. Den kjelleren er mye nærmere når man har ME enn vanlig. Jeg har fått ... hjertemedisiner for jeg har høyt blodtrykk. (Anne, linjenummer 32, s. 4)

Anne har kronisk utmattelsessyndrom, også kalt for ME. For Anne har den psykiske mishandlingen hatt en påvirkning på hennes emosjonelle, mentale og fysiske helse. Hun kan ikke jobbe og livet hennes ser annerledes ut en tidligere: ”Jeg hadde fulltidsstilling i Sverige, jobbet i Norge og jobbet ekstra når jeg hadde fri. I tillegg til at jeg reiste og var med venner. Altså jeg hadde energi uten like”. (Anne, linjenummer 64, s. 7)

Sara forteller at livet med hennes tidligere ektemann ble svært vanskelig og hadde en direkte påvirkning på hennes psykiske helse. Hun og barna forlot et liv i Baltikum i håp om et bedre liv i et nytt land med flere muligheter. Det ble vanskelig for henne, men det ble særlig utfordrende å se at barna også led. Familien hadde det vondt og gråt mye i begynnelsen. Som hun forteller:

Det var veldig ille. Vi hadde ikke noe valg, som jeg sa vi forlot alt, skole og alt. Kanskje for meg er det ikke like vanskelig, men for barna – de forlot skolen, vennene sine, huset vårt, alt. Vi forlot det der og er her i dag. Det er vanskelig for barna å se meg ha det tøft. Jeg pleide å si til han å ikke starte en krangel foran barna, fordi de hører på, selv om de ikke forstår norsk, så kan de engelsk (...) Og kanskje etter noen diskusjoner så begynte jeg å gråte. Fordi livene våre ikke ble sånn som jeg forventet da jeg var hjemme i Baltikum. Så ... Alt ble snudd på hodet og jeg pleide å gråte hver dag

i begynnelsen. De så på meg og begynte å gråte med meg (...). (Sara, linjenummer 46, s. 4)

For Linda så gav den psykiske volden i parforholdet utslag mens hun var sammen med sin partner. Hun forteller at hun både kjente at hun mistet opplevelsen av seg selv, og at hun så seg nødt til å legge seg inn i noen uker da hun oppdaget at hennes psykiske helse ble kraftig redusert. Hun forteller at hun tenkte mye over parforholdet etter bruddet. Bruddet gjorde det mulig for henne å gjenetablere kontakten til seg selv. Dette førte samtidig til noen ettervirkninger:

(...) Da var jeg ferdig fordi jeg bare kjente at nå er jeg faktisk ferdig med henne. Jeg elsker henne ikke lenger. Jeg er glad i henne og håper det går henne vel, men det som ble veldig vondt var at jeg begynte å tenke på hvordan forholdet egentlig var. Hva skjedde med oss *egentlig*? Hva sa jeg, hva sa hun, hva gjorde jeg, hva gjorde hun. Hva skjedde ... altså ... og jeg begynte å få tilbake meg selv og da fikk jeg en forferdelig postreaksjon (...). (Linda, Linjenummer 73, s. 6)

Linda forteller videre om postreaksjonene og sier at mange ikke forstår at å leve med vold gir psykiske og emosjonelle utslag. Det kan tolkes som at Linda opplever det som at mennesker ikke tar reaksjonene hennes på alvor: ”Nå må du gå videre og det er flere fisk i havet. Ja, selvfølgelig er det flere fisk i havet, men jeg har sår inni meg og har en frykt inni meg for å havne i samme situasjon igjen. Og jeg har traumer” (Linda, linjenummer 103, s. 8). Hun har en frykt som kan tolkes som en angst for å treffe en ny voldelig partner. For Linda så har den psykiske volden gjort en skade.

4.4 Psykisk vold handler om maktutøvelse og kontroll

Alle deltakerne i studien forteller at de kjenner seg igjen i Per Isdals hoveddefinisjon av hva psykisk vold er. Det handler om alle måter å skade eller styre noen på, som står deg nær, som ikke er direkte fysisk. Det er en utøvelse av makt og kontroll som ikke alltid synes for andre (Isdal, 2000). Nyansene varierer imidlertid fra informant til informant og hva de vektlegger i deres historier. Felles for informantenes beskrivelser av voldsuttrykkene er at de betegnes som psykisk vold, at de foregår i parforholdet og ødelegger.

4.4.1 Sårende og krenkende uttrykk

Informantene har forskjellige eksempler på degraderende og ydmykende atferd. De beskriver en type atferd som er ment til å såre eller krenke en person psykisk gjennom ordbruk. Det går fra det saklige til det personlig ufine. Den emosjonelle volden blir også synlig gjennom uttrykk som får dem til å føle seg dårlige eller uviktige. Slik jeg fortolker det handler volden om neglisjering, taushet og nedlatende behandling.

Maria beskriver ulike degraderende og ydmykende utsagn samtidig som det var uttrykk som fikk henne til å føle seg liten og mindre verdifull. Hun beskriver volden som mer direkte i begynnelsen av ekteskapet og forteller at den ble mer spisset og usynlig etter hvert. Hun beskriver atferden som:

Ja, at han for eksempel ble sur og mutt. Og at det var tydelig at han hadde et eller annet slags mishag og tok det ut på meg ved å bli bare ... være enten sånn veldig stille og fordømmende. I begynnelsen så var han mer direkte ved at han kunne si at jeg var dum eller ... si at jeg for eksempel mente å såre han, eller at jeg hadde liksom at han med vilje misforsto mine intensjoner og at han anklaget meg for å lyve (...). Han kunne komme med anklager som jeg ikke forsto eller kjente meg igjen i. (Maria, linjenummer 70, s. 3)

Maria forteller at hun fortsatt er praktiserende kristen. Det at hennes tidligere ektefelle var en autoritet og hadde en maktposisjon i familien var normalt for henne. Samtidig beskriver hun at det var mer enn som så. Hun forteller at:

Vi, altså vi er jo kristne sånn at det med makt var liksom noe som var helt naturlig for oss, at han var en autoritet i en familiesammenheng. Det var det ikke noe spørsmål om. Men i tillegg til det så var det sånn at hvis han ikke fikk det som han ville så straffet han meg (...). (Maria, linjenummer 59, s. 2-3)

For Maria ble det plutselig synlig hva han drev med. Hun opplevde det som han forsøkte å ta fra henne språket og at dette var en sentral del av maktutøvelsen fra hennes tidligere ektemann. Hun forteller:

Også gikk det plutselig opp for meg en jul hvor han kritiserte noe jeg sa (...) det var ofte det, han kritiserte måten jeg sa noe på eller det jeg sa, eller redigerte meg når jeg sa ting, og det var en veldig viktig måte som han styrte meg på. At rett og slett, han tok fra meg språket, at jeg prøvde å si ting, men at det kom ikke frem, eller det ble endret, eller styrt. (Maria, linjenummer 74, s. 3)

Anne, som utviklet ME, forteller at volden hun ble utsatt for gikk ut på hvem hun var som person. Dette ble krevende å leve med og hun måtte kjempe for å bevare seg selv i forholdet. Den krenkende og ydmykende atferden samt den emosjonelle volden førte til at hun tvilte på seg selv og funderte over om det var noe feil med henne. Hun forteller at det hun husker best er:

(...) den dominerende og krenkende delen av det. Det å hele tiden høre at man ikke er bra nok, at man ser feil ut, at man gjør ting feil, blir kritisert foran andre. Ehm ... Uten at det er noe hold i det. Og hele tiden ... prøve å ... kjempe for å bevare meg selv opp i det hele. Ikke la det på en måte gå inn på meg og det blir fort sånn at du lurte på om *er* det noe feil med meg, er det *sånn* det er? Stille spørsmål ved deg selv (...) Det har gått veldig mye på min person, fra utseende til språket mitt, hvor jeg er fra, bakgrunnen – alt er feil. (Anne, linjenummer 14, s. 2)

Anne forteller at hun opplevde det som at han ikke var opptatt av henne som menneske og at det var en avstand mellom dem. Annes beskrivelser av erfaringen hennes med psykisk vold kan tolkes som at det handler om å bli kritisert for måten du fremstår på i et forsøk på å ramme din verdighet og følelse av verdi. Hun forteller:

(...) Han var jo ikke interessert i meg som menneske. Han ga meg aldri en klem (...) hvis jeg, ifølge han, hadde feil endelse – hvis jeg hadde en a-endelse for eksempel, så rettet han på det med en gang. Ehm ... eller hvis jeg hadde brukt feil ord eller ja. Han

var ... han brukte alle midler for å få meg til å føle meg liten, svak og ikke bra nok. Hvis jeg pyntet meg til fest eller hvis vi skulle til ... ja, det var ikke så ofte vi skulle på fest for så vidt det var kanskje bare et par ganger. Men selskap, familieselskap, bursdag for eksempel så kunne jeg pynte meg og når vi skulle gå ut døra så kunne han måle meg opp og ned og si: ” *skal du gå med det der?* ” Hvorpå jeg ofte endte opp med å stå og skifte tre – fire ganger før han ble fornøyd. (Anne, linjenummer 16-22, s. 2)

Sara forteller at den psykiske volden primært handlet om kontroll og at hennes tidligere ektefelle ville at hun skulle tro på alt han sa. Hun ble kjent med flere da hun kom til Norge som fortalte om det norske samfunnet. Hennes tidligere ektemann gjentok for henne at hun måtte lytte til han og det han mente var rett. Det kan tolkes som at Saras opplevelse av volden førte til at hun ble isolert i forholdet og at det fikk henne til å føle seg uviktig. Sara forteller om noen eksempler:

Vel, for eksempel så ville han at vi skulle tro på han, uansett hva han sa (...) Jeg pleide å dra ut av og til, snakke med folk, i stedet for å sitte med han og krangle. De pleide å fortelle meg noen historier eller noen regler om Norge. Jeg dro hjem og snakket med han om det, og han pleide å si at de lyver og at ingenting av det jeg ble fortalt stemte (...) Så han sa at jeg måtte tro på han (...) Han sa: ” *Åh, så du drar ut nå og treffer andre folk og tror heller på dem i stedet for din ektemann? I Norge tror alle kvinner på sine ektefeller og de følger dem* ” (...). (Sara, linjenummer 40, s. 3)

Sara beskriver at henne tidligere ektefelle forsøkte å få henne til å tro at det var slik for alle gifte kvinner i Norge. Hun hadde et ønske om å være involvert i barnas utdanning, men språket var en utfordring i begynnelsen. Hennes tidligere ektemann forsøkte å nekte henne kontakt med skolen og sa at dersom hun ikke gjorde som han sa ble han sint. Dette kan tolkes som kontrollerende og nedlatende behandling. Som Sara forteller:

(...) Skolen pleide å komme med informasjon og jeg forsto ikke helt hva det var og ville snakke med læreren om det. Men han ville at jeg skulle spørre han og ikke læreren. Jeg sa at jeg ville bare snakke med læreren, men fikk beskjed om at hvis jeg gjorde det så ville læreren tro at jeg ikke stoler på mannen min og tror at det er problemer mellom oss (...) Men det er som om han ville at alt skulle gå gjennom han, informasjon, hva som skjer, bare han. Han ville ikke at jeg skulle spørre noen andre.

Hvis jeg fikk noe informasjon fra noen andre og sa det til han, så ble han sint på meg for at jeg hadde spurt noen andre (...). (Sara, linjenummer 44, s. 4)

Linda beskriver vakre stunder i forholdet til partneren hvor det ikke forekom noen former for vold. Da fikk hun en opplevelse av å bli anerkjent. Hun beskriver det samtidig som en ond sirkel hvor det endte opp med at partneren hennes trakk seg unna og ble taus. For Linda handlet volden om å ikke bli tatt hensyn til, bli neglisjert og bli utsatt for taushet. Hun forteller at det var som om hun var luft i relasjonen. Hun sier:

(...) det var som en ond sirkel, det var stunder jeg ble sett og hørt ... og ... fikk være den jeg er. Så plutselig så bare trakk hun seg, var taus, sur, grinete, irritert, opptatt med jobben eller flørtet med andre. Det var akkurat som jeg var luft – jeg var ikke der (...) Og det er klart at det ga meg veldig sånn sjokkfølelse da. Jeg ble sjokkert, stum, lei meg, holdt det inni meg og lurte på hva i all verden, på hvilken planet befinner du deg i nå. (Linda, linjenummer 44, s. 4)

Linda sin partner hadde tidligere vært utro og hun var redd for at det skulle skje igjen. Linda beskriver partners alkoholmisbruk som et overhengende problem i forholdet. Den psykiske volden var ikke alltid synlig og hun forteller at det var som om volden lå i lufta. Hun forteller:

For det første var hun alkoholiker. Eller er. Hun drakk seks-åtte halvlitere per dag mens vi var sammen, og i helga ble det mer alkohol. Da var det ikke bare øl det var vin og sprit. Så tingen er jo at jeg opplevde at hun ble veldig taus, hun dro seg tilbake ... også var det liksom sånn i lufta at hun var sur eller sint eller irritert. Og den trusselen jeg hele tiden gikk og bar på var at hun skulle være utro igjen. (Linda, linjenummer 16, s. 2)

4.5 Å leve med vold fører til opplevelsen av utenforskap

Deltagerne i studien forteller om ulike erfaringer som kan tolkes som opplevelser av å bli ekskludert eller utstøtt. De beskriver, på ulikt vis, erfaringer om forventninger fra andre om hvordan leve i parforholdet, om å holde ut med en voldelig partner og hva som må til for å bli

trodd. Informantene har alle levd ulike liv og sitter med forskjellige opplevelser og historier. De forteller samtidig om samfunnets normer om normalitet som jeg tolker har ført til en opplevelse av å ikke strekke til eller utenforskap når det har blitt vanskelig å leve opp til normene. Dette kan igjen tolkes som at det fører til opplevelser som fylles med skam, tabu og verdiløshet.

4.5.1 Diskurser om psykisk vold og det vellykkede parforhold belaster opplevelsen av skam

Alle informantene i studien beskriver ulike diskurser i samfunnet om psykisk vold eller om parforhold hvor det forekommer psykisk vold. De har ulike erfaringer med diskursene og vektlegger dem ulikt i deres fortellinger. De beskriver samtidig ulike følelser og opplevelser som kan knyttes til skam og tabu. Felles for historiene er at normene og forventningene i samfunnet påvirket dem på ulike måter. Jeg tolker det som at diskursene belastet opplevelsen av skam og bidro til å opprettholde følelsen av å stå utenfor.

I Linda sin historie forteller hun at hun opplevde direkte forventninger av partnerens venner om at hun skulle bli ved hennes side. Hun beskriver at forventningene handlet om at hun burde bli hos partneren fordi hun var fantastisk, selv om det var vanskelig å leve i et parforhold med alkoholmisbruk. Hun forteller at hun:

(...) ble veldig påvirket av at vennene hennes eller venninnene hennes følte at jeg kritiserte henne (...), så følte jeg at det var forventet at jeg ble hos henne fordi hun var så fantastisk, musikalsk og arbeidsnarkoman. Hun er fantastisk og musikalsk utad, men i privatlivet så var det jo noe helt annet. (Linda, linjenummer 109, s. 9)

Linda beskriver videre at hun opplevde at andre tenkte at smerten av å leve i et forhold hvor det har forekommet psykisk partnervold går over. Hennes erfaring er at smerten og sårene ikke forsvinner, selv om de kan leges. Det kan tolkes som at opplevelsen av å bære smerten på egenhånd fører til en ensom tilværelse med selvtvil. Linda sier:

(...) sånn som jeg opplevde det så tror jeg de tenker nei, det går over. Men det gjør ikke det. Det gjør ikke det, det går ikke over. Du bærer det med deg hele livet (...) du bærer alltid minnene med deg og du frykter alltid for å bli utsatt for det igjen. Og lurer på om du har gjort noe galt og sagt noe galt. Kommer jeg til å møte en gal person igjen. Du har den, eller hvert fall jeg da, har den frykten i meg. Hva er det med meg som gjorde at hun oppførte seg sånn. Så ja, sårene leges og livet går videre, men minnene er der og kommer alltid til å være der. (Linda, linjenummer 99, s. 8)

Maria forteller om ulike erfaringer hun har med samfunnets tanker om hvorvidt man bør forbli i et voldelig parforhold. I hennes kristne miljø er det konkrete normer om ekteskap og hvordan troen skal hjelpe til med å holde ut. Hun sier at:

Det er jo forskjellige ideer om det, men det er nok mange som tenker at man skal bli uansett hva (...) og at man gjennom å lese bibelen ikke nødvendigvis blir brutt ned av det, men skulle skjønne gjennom bibelen at man var verdifull likevel (...). Kanskje mange tenker sånn, at man kan være en slags martyr og leve i et forferdelig forhold og likevel ha et liv (...). Men man greier ikke for man blir så full av skam og all berøring blir smertefull (...). (Maria, linjenummer 195, s. 12)

For Maria ble det vanskelig å anvende bibelen som støtte for å gjenskape en følelse av verdi. Hun forteller at erfaringen av å ha levd med psykisk vold i ekteskapet over tid førte til en opplevelse av skam. Troen hennes ble utfordret og nettverket hennes forsto henne ikke. Maria fikk en opplevelse av å ha en negativ verdi og forteller:

For hvis du tenker deg negativ verdi, hvis du tenker deg at du går inn i et selskap og for eksempel er rullet i møkk, da vil du ha negativ verdi fordi at du vil lukte vondt og folk vil ikke ha kontakt med deg eller unngå deg (...) man kanskje prøver å oppføre seg som om man har verdi, men at folk etter hvert vil skjønne at man faktisk ikke har det. Så man greier ikke å opprettholde et liv på den måten. De som sier at kvinner skal, i kristne sammenhenger, leve i et forhold og greie seg, og klare alt det andre i tillegg. Klare et liv i tillegg ... de legger en helt uakseptabelt last på kvinnen. (Maria, linjenummer 199, s. 13)

Maria sin følelse av å være lite verdt og ha negativ verdi ble kraftig. Hun tenkte på at andre også ville anse henne som en person med negativ verdi. Skammen Maria opplevde førte til at all kontakt med andre ble smertefull og slik jeg tolker det ble diskursen om å forbli i et ekteskap, koste hva det vil koste, for tung å leve etter.

Sara forteller om ulike normer om ekteskap og barneoppdragelse fra hjemlandet sitt. Hun har to barn fra et tidligere ekteskap og ønsket at hennes tredje barn skulle vokse opp med en far. I Baltikum er det vanskelig å leve som en enslig mor fordi man får et dårlig rykte. Hun sier:

Jeg ble gravid med min datter ett år etter at vi traff hverandre. I Baltikum så er det vanskelig å ha tre barn uten en far, jeg hadde fått et dårlig rykte. Ikke bare meg, men barna også. De ville ha kalt dem, jeg tror ikke dere bruker det navnet i Norge, men de ville blitt kalt for bastard. (Sara, linjenummer 84, s. 7)

Sara gjorde det hun kunne for å beskytte sine barn mot fordømmene i Baltikum. Hun kommer ikke fra et likestilt samfunn i Baltikum og hadde fått skylden for bruddet dersom hun hadde måttet reise tilbake til hjemlandet. Hvis et ekteskap ikke fungerer så er det kvinnens feil og hun blir dermed en dårlig mor. Slik jeg tolker det blir diskursen om å ofre seg for barnas fremtid fremtredende. Sara forteller at:

(...) Det er sånn over alt. Menn først, deretter kvinner og barn. Så menn føler det er deres rett til å kunne gjøre ting med deres koner og barn. De kan gjøre hva som helst. Jeg tror til og med at min eksmann visste om disse tingene. Så i Baltikum ville jeg fått skylden og folk ville sagt at jeg ikke er en bra mor, og at jeg burde ha vært tålmodig for barna mine. Altså at jeg burde ofret meg selv for dem så de kunne fått en bedre fremtid. (Sara, linjenummer 110, s. 9)

Anne forteller at når hun lærte mer om psykisk vold, hva det var og hvordan det fungerte, så kjente hun ikke skam forbundet med opplevelsen. Samfunnet generelt trenger å lære mer om vold, spesielt hvis den ikke er fysisk. Hun forteller at:

Vi har ikke nok kunnskap rett og slett. Jeg tenker sånn, nå, når jeg på en måte vet hva dette er, så tenker jeg egentlig ikke at det er noe skam, men jeg var jo også veldig ... altså i situasjonen så ble jeg jo flau. Jeg ble jo lei meg og såret, flau. (Anne, linjenummer 86, s. 10)

Kanskje det hadde vært slik, som Anne sier nedenfor, at hun hadde forlatt samboeren sin på et tidligere tidspunkt dersom hun hadde hatt mer kunnskap om psykisk vold da hun var sammen med han. Det kan tolkes som at manglende kunnskap i samfunnet for øvrig førte til at det ble vanskeligere å gå. Anne beskriver en tilleggsutfordring; for å bli trodd så må volden kunne bevises. Slik jeg tolker det så er diskursen om at vold må synes for å bli trodd fremdeles tilstede. Anne forteller:

(...) Hadde jeg visst noe om psykisk vold før jeg hadde inngått relasjonen med han, så ville jeg kanskje kunnet bryte ut mye tidligere, for da hadde jeg skjont hva som hadde skjedd (...) Men man kan ikke noe om det, man er ikke opplyst om det, det tror jeg stopper mange. Og når du da prater med andre om det så er det sånn at ja, men kan du bevise det liksom? Hvordan skal du bevise det at han er en dust? (Anne, linjenummer 88, s. 10)

4.6 Emosjonelle faktorer som gjør det vanskeligere å forlate en voldelig partner

Informantene i prosjektet forteller om ulike emosjonelle faktorer som førte til at de ble lenger i parforholdet. Disse kan igjen tolkes som faktorer som gjorde det vanskeligere å forlate sine partnere. De har ulike fortellinger om hva som var viktig for dem i disse prosessene og hva de forsøkte å bevare. Til tross for at informantene har forskjellige bakgrunn, og levde forskjellige liv, så forteller over halvparten om et sterkt håp om endring i parforholdet. Tre av dem forteller også at de hadde et sterkt håp om å kunne ha en familie. Det kan tolkes som at håpet gjorde det vanskeligere å gå fra den voldelige partneren, men også at prosessen påvirket selvpplevelsen i større eller mindre grad.

4.6.1 Håp om endring

Informantene forteller om et håp som var tilstedeværende i parforholdet på ulike måter. Håpet handlet om et ønske om endring i relasjonen. Den handlet også om ønsket om at volden skulle opphøre. Tre av informantene beskriver ulike håp de hadde i deres parforhold og hva som potensielt kunne føre til en endring.

Maria forteller at hun håpet på at hennes tidligere ektemann kunne se at det han gjorde skadet henne og at han var slem. Hvis han kunne se dette så kunne han kanskje endre seg. Hun forteller at han hadde en vanskelig oppvekst og at hvis hun kunne være annerledes enn hans mor så ville han behandle henne bedre. Som Maria forteller:

Han var slem, han var genuint slem. Og det han trengte var å se det og bestemme seg for å endre seg. Mens jeg hele tiden tenkte at hvis jeg bare ... Ehm ... jeg tenkte jeg kanskje er ... fordi moren hans var manipulerende, hvis jeg viser at jeg ikke er manipulerende kanskje han da greier å akseptere meg eller være snill. (Maria, linjenummer 131, s. 7)

Maria tenkte en del på hva hun selv kunne gjøre som potensielt kunne føre til en endring hos han, tilværelsen deres og måten han behandlet henne på. Dette kan tolkes som et håp hun holdt fast i. Hun tenkte: ” hvis jeg bare sånn og slik, og sånn og slik, masse forskjellig ting ... ikke bare moren hans, men mange forskjellige ting opp gjennom tiden (Maria, linjenummer 133, s. 7).

Linda hadde flere samtaler med sin partner om hva som burde endres på i parforholdet. Etter samtale ble det en bedring en kort periode hvilket førte til et håp om at endringen kunne forbli permanent. Slik ble det ikke på sikt. Hun forteller at:

Det var fordi den kritiske Linda, som jeg er, tvang henne til å ha samtaler. Jeg tok opp temaer, tok opp ting, kritiserte eller hva jeg skal si. Tok opp ... problemstillinger da

(...) Hun forsto meg og hun skjønnte det, men så gikk det en tid så ble det samme vise igjen. (Linda, linjenummer 54, s. 4)

Linda hadde et håp om at hennes kvinnelige partner kunne endre seg helt frem til bruddet. Hun forteller at hun også ville hjelpe og redde henne fra det destruktive livet hun hadde. Dette førte til at bruddet ble veldig vanskelig. Hun beskriver:

(...) det var fryktelig vanskelig å gå fordi jeg elsket henne og ville hjelpe og redde henne fra alkoholen, redde henne fra fortiden sin, redde henne fra det destruktive livet hun faktisk lever med alkohol og arbeidsnarkomani (...). Altså jeg var avhengig, elsket henne og ville redde henne fra alt. Det er klart da at det er fryktelig vanskelig å gå (...). (Linda, linjenummer 64, s. 5)

Sara sin tidligere ektefelle hadde lovet henne et bedre liv for henne og barna i Norge. Hun forteller at hun var usikker på om ekteskapet kom til å fungere allerede før hun reiste fra Baltikum. Som Sara forteller:

Det var det jeg håpet på. At ting ville endre seg og bli bedre (...) Han forsøkte å overtale meg, og jeg tenkte at kanskje ting blir bedre når vi reiser. Kanskje når vi får en inntekt og et bedre liv. Fordi han kom sjeldent på besøk, kanskje annethvert år. Jeg tenkte at jeg kunne holde ut. (Linda, linjenummer 86, s. 7)

Sara forsøkte å holde ut og håpet på at livet i Norge ville endre seg. Det kan tolkes som at dette førte til at det ble vanskeligere å forlate ektemannen. Håpet om at han kunne endre seg var tilstede før hun kom til Norge. Hun forteller at: ”vi visste ikke mye i begynnelsen, det var kjærighet. Han ga meg håp om fremtiden, få barn og lage planer (Sara, linjenummer 80, s. 7). Det var det Sara ønsket, for seg selv og sine barn.

4.6.2 Håpet om en familie

Informantene beskriver ulike håp de hadde knyttet til å ha en familie eller bevare den familien de hadde med deres partnere. Tre av informantene hadde barn sammen med deres partnere

som utøvde psykisk vold i parforholdet. Disse informantene forteller om ulike ønsker de hadde mens de var sammen og om håpet om å bli en familie som ble sterkt forankret i deres hverdag på ulike måter.

Anne hadde en vanskelig oppvekst og forteller at hun hadde et stort behov for trygghet og en familie. Hun jobbet hardt i parforholdet i et forsøk på å skape en familiefølelse. Anne fikk samtidig ikke det hun håpet på. Som Anne forteller:

(...) Jeg ønsket å bygge en familie. Så jeg ... jeg kunne strekt meg kjempe langt for å komme i mål med det. Og hvis jeg hadde fått 20 % tilbake så hadde jeg strekt meg enda lenger, men jeg fikk ingenting. Uansett hva jeg gjorde. Litt sånn ... Ødelagt barndomsbilde og bakgrunn sånn sett Litt større behov enn gjennomsnittet for den tryggheten og familiefølelsen. Dessverre. (Anne, linjenummer 56, s. 7)

Hun sier at hun strakk seg langt i parforholdet og forteller at dette har en sammenheng med hennes oppvekst. Håpet hun hadde om en familie handlet også om at hun ville tilby et alternativ for hennes datter og forhindre at hun skulle få samme oppvekst som Anne. Hun forteller:

Det at jeg har en ustabil oppvekst i forhold til hjem og familie, mye flytting, mye separasjon, var mye alene da jeg var liten, det førte til at jeg er en person som strekker meg veldig langt for å prøve å oppnå det og forhindre at det skjer. Jeg ville jo også det beste for datteren min, jeg ville gi henne et hjem, jeg ville gi henne en trygg ramme. (Anne, linjenummer 60, s. 7)

Sara forteller at hun måtte oppdra sine to barn fra et tidligere forhold alene. Det er, som hun har nevnt tidligere, vanskelig å leve som en enslig mor i Baltikum. Hun forteller at hun ønsket å tilby barna sine en familie og hadde et håp om at de kunne få det i Norge. Hun forteller at:

Ja, faktisk så tror jeg det var fordi jeg hadde håp. Jeg er ikke sammen med mine to barns far og måtte oppdra dem uten han. Jeg ville ikke at det samme skulle skje min datter (...) Vi var sammen i ni år og jeg ble gravid med henne ett år etter at vi traff hverandre. (Sara, linjenummer 84, s. 7)

Barna til Sara forlot et etablert liv i Baltikum og dette tenkte Sara mye på. Hun forteller at håpet hennes også handlet om at hun måtte prøve å få det til på et vis og skape en familie og struktur for barna. Hun sier: ” (...) Vi hadde ikke noe valg, som jeg sa vi forlot alt, skole og alt. Kanskje for meg er det ikke like vanskelig, men for barna – de forlot skolen, vennene sine, huset vårt, alt. Vi forlot det der og er her i dag ” (Sara, linjenummer 46, s. 4).

For Maria handlet håpet om å holde familien samlet også om hennes kristne tro. Maria, hennes tidligere ektefelle og barna var en del av et miljø som var aktive i en menighet. Maria forteller at: ” Ja, jeg tenkte at det var feil i følge bibelen å gå fra han ” (Maria, linjenummer 145, s. 8). Slik jeg tolker det så hadde dette en påvirkning på henne og hennes ekteskap. Maria forteller at hun tenkte på barna da de var små. Hun gikk nesten fra sin tidligere ektemann ved en anledning, men ble overtalt av han til å gi ekteskapet et nytt forsøk, for barna sin del. Hun forteller om hendelsen:

Ja. Det var en gang da barna var små hvor jeg nesten holdt på å gå fra han. Ehm ... for det at det var så vondt, det var så forferdelig. Jeg følte at jeg ikke orket mer. Så sa han at vi venter og ser hvordan det går også kanskje vi kan ta en pause når barna blir større. (Maria, linjenummer 151, s. 9)

5 Diskusjon

I dette kapittelet vil jeg drøfte studiens fire hovedfunn og underpunktene med utgangspunkt i problemstillingen, relevant teori og forskning. Funnene er sentrale for å besvare problemstillingen og forskningsspørsmålene. Til slutt følger implikasjoner for praksis og videre forskning, og mulige svakheter ved studien.

5.1 Oversikt over funn

Den overordnede problemstillingen for studien har som nevnt tidligere vært: ”Hvilke erfaringer har kvinner med å forlate et parforhold med psykisk vold og hvordan virker erfaringene fra relasjonen inn på selvopplevelsen?”.

I tillegg tok jeg utgangspunkt i tre forskningsspørsmål:

- 1) Hvordan kom den psykiske volden til uttrykk?
- 2) Hvordan påvirket volden selvopplevelsen?
- 3) Hvordan opplevdes det å forlate parforholdet?

Fire kvinner ble intervjuet i studien ved å bruke en semistrukturert intervjuguide. Gjennom analysen av de transkriberte tekstene, ut fra en fortolkende fenomenologisk analyse (IPA), kom jeg frem til fire hovedfunn med en til to underkategorier hver:

1. Å leve i et psykisk voldelig parforhold gir psykologiske og emosjonelle konsekvenser

- Å miste kontakten med selvet
- Redusert psykisk helse – angst, depresjon og utmattelse

2. Psykisk vold handler om maktutøvelse og kontroll

- Sårende og krenkende uttrykk

3. Å leve med vold fører til opplevelsen av utenforskap

- Diskurser om psykisk vold og det vellykkede parforhold belaster opplevelsen av skam

4. Emosjonelle faktorer som gjør det vanskeligere å forlate en voldelig partner

- Håp om endring
- Håpet om en familie

Hovedfunnene og underkategoriene slås sammen i drøftingen nedenfor.

5.2 Å leve i et psykisk voldelig parforhold gir psykologiske og emosjonelle konsekvenser

I dette studiet har alle informantene vært eksplisitte på at å leve i et psykisk voldelig forhold har gitt ettervirkninger. De har opplevd både emosjonelle og psykiske konsekvenser av å leve i parforholdet. Informantene beskrev en opplevelse av å miste kontakten med seg selv, deres følelse av identitet. Linda fortalte at hun følte hun mistet seg selv mens hun levde sammen med partneren sin (linjenummer 22), mens Sara beskrev det som å miste all selvtillit (linjenummer 56). Maria fortalte at volden hun ble utsatt for påvirket hvilke tanker og følelser hun hadde om seg selv (linjenummer 89), mens Anne beskrev det som at hun endret på egen væremåte og følte at hun måtte kjempe for å bevare seg selv i forholdet (linjenummer 38). Det kan tolkes som at informantene beskriver ulike historier om hvordan de har opplevd å tape følelsen av selvet i parforholdet, og hvordan erfaringene fra relasjonen virket inn på selvopplevelsen.

Den narrative forståelsen utfordrer ethvert uttrykk som prøver å tilskrive livet en sannhet og kan på denne måten åpne opp for flere måter å forstå opplevelsene til informantene på (Holmgren, 2010). Det kan se ut til at retning forsøker å redusere opplevelsene av skyld og skam som mange traumatiserte mennesker opplever. Informantene beskrev at de mistet opplevelsene av sin egen autonomi og identitet i parforholdet. Det kan tolkes som at det ble vanskelig å opprettholde kontakten med hvem de egentlig var. Linda forteller at hun la seg frivillig inn på en psykiatrisk avdeling fordi hun hadde en sterk opplevelse av å miste seg selv (linjenummer 24). White (2008) sier at mennesker som har opplevd traumer kan få denne følelsen i en lengre periode. Han beskriver det som å miste fornemmelsen av seg selv og at det derfor kan oppleves som vanskelig å vite hvordan man skal leve livet fremover. Å leve i et parforhold hvor man blir utsatt for psykisk mishandling over tid kan gi konsekvenser. Traumene lagrer seg i hukommelsen og man risikere å tape følelsen av sitt eget selv. White

(2008) sier at det er viktig å gjenscape den verdifulle følelsen av hvem de er, at informantene får mulighet til å kjenne etter hva som er viktig for dem i livet. Dette er fordi traumene gjør det vanskelig å se det betydningsfulle i livet. Samtidig kan det stilles spørsmålstegn ved tilnærmingens forståelse av arbeid med traumer. Mennesker som har opplevd smertefulle hendelser kan streve med konsekvensene i lang tid. Sårene synes ikke for andre, men er som blåmerker i sjelen. Kan opplevelsen av sitt eget selv gjenskapes og opprettholdes ved å kun kjenne etter hva som er viktig i livet? Mange som har vært utsatt for vold vil kanskje si at de ikke klarere å etablere kontakten med hva de vil etter flere år med psykisk og verbal mishandling. Hvordan skal de da kunne klare å komme i kontakt med det som er betydningsfullt for dem? Holmgren (2010) forklarer at traumene former seg inn i bevisstheten sammen med de allerede eksisterende konklusjonene vi besitter om verden og om oss selv. Det er denne strømmen av bevissthet som fungerer som fornemmelsen av selvet. Det er derfor konklusjonene mennesker besitter om seg selv må utfordres fordi den truer det mennesker verdsetter. Arbeidet med tap av selvet og selvforståelsen kan derfor bli knyttet til fortellingene om hvem vi er. Historiene om oss selv som skapes gjennom den dominerende kulturelle diskursen må utvides for å lage plass til alternative beskrivelser av oss selv (Hårtveit og Jensen, 2004). Det kan derfor forstås som at informantenes historier må utvides for at tilgangen til det betydningsfulle skal være tilgjengelig.

Den språkssystemiske tilnærmingen vil betrakte selvet, og konsekvenser som oppstår etter å ha levd i et parforhold med psykisk vold, på en annen måte enn mange andre teorier.

Perspektivet anser problemer som oppstår i livet som språklige konstruksjoner og sier at hver opplevelse av en situasjon utgjør en versjon av virkeligheten (Anderson, 2003). Sagt på en annen måte, så vil tilnærmingen si at opplevelsene informantene besitter med å tape selvet er sosialt skapt. Det er noe som konstrueres i språket av samfunnet vi lever i. Som nevnt tidligere betrakter Anderson (2003) opplevelsen av selvet som en narrativ. Det er noe som skapes og rekonstrueres i samhandling med andre, gjennom våre relasjoner, også våre parforhold. Partneren vår kan ha en stor påvirkningskraft på konstruksjonen av vår identitet. Blir man dermed utsatt for psykisk partnervold så vil det kunne ha implikasjoner for oppfattelsen av hvem vi er. Mennesker som har en lineær virkelighetsforståelse vil derimot kunne si seg uenige i denne måten å forklare selvet på. Den modernistiske forståelsen av identitetsskapelsen er sterkt forankret i vår kultur. Vi blir oppdratt til å forstå oss selv som

mennesker med en indre kjerne. Identiteten vår kan sammenlignes med et dyrebart smykke som ligger begravd på et hemmelig sted. Den er kun vår, og kanskje til og med statisk. Hva vil det bety når mennesker som har levd i traumatiske parforhold sitter igjen med en opplevelse av seg selv som er negativ? Noen utsatte vil kunne kjenne at det er noe galt med dem som mennesker som har mistet opplevelsen av hvem de er som personer. Kanskje den språkssystemiske tilnærmingen kan tilby en alternativ måte å forstå selvet på. Her blir selvet et fleksibelt fenomen, og ikke en fast kjerne som kan mistes eller tapes for alltid. Den kan alltid rekonstrueres gjennom språket i samhandling med andre (Anderson, 2003). Tilnærmingen kan betraktes som en motpol til den modernistiske tankegangen og kan fungere som et håpefullt alternativ for informantene.

Deltagerne i studien fortalte også om psykiske ettervirkninger av å leve i et parforhold hvor det forekom psykisk partnervold. Noen fortalte at konsekvensene ble synlig mens de fortsatt var i parforholdet, mens andre opplevde dem i stor grad etter bruddet. Felles for informantene var at den psykiske volden de ble utsatt for påvirket deres psykiske helse. Maria (linjenummer 77) beskrev at hun ble trykket ned av hennes tidligere ektefelle og var mye deprimert, mens Anne fortalte at mishandlingen påvirket henne psykisk og fysisk og at hun ble utmattet (linjenummer 32). Sara fortalte at hun gråt mye mens hun var gift og at hele familien led (linjenummer 46), mens Linda sa at hun fikk tydelige postreaksjoner etter bruddet og utviklet angst for å bli utsatt for det samme av noen andre (linjenummer 73).

Konsekvensene informantene beskriver er alvorlige. Flere som lever i voldelige parforhold kan oppleve å få omfattende ettervirkninger (Justis- og Beredskapsdepartementet, 2013). Informantene beskrev reaksjoner som påvirket deres mentale helse. Isdal (2000) sier at å leve i et parforhold hvor det forekommer psykisk partnervold påvirker selvfølelsen og kan være skadelig over tid. En kan si at den ødelegger eller forhindrer en positiv opplevelse av selvet. Informantene fortalte at de opplevde depresjon, angst og utmattelse både før og etter bruddet med deres partnere. Dette er ettervirkninger som kan vedvare lenge etter bruddet (WHO, 2012). Den narrative og språkssystemiske tilnærmingen ser ut til å tilby få forklaringer på hvordan vi kan forstå disse fysiske og psykiske ettervirkninger. Kan tilnærmingene være begrensende i møte med mennesker som har blitt utsatt for traumer? Den tradisjonelle

traumeteorien ville sagt at ettervirkningene handler om at det mentale systemet trenger tid til å forstå det som har skjedd (Dyregrov, 2010). Dette er fordi konsekvensene av å leve i et voldelig parforhold fører til at kroppen blir aktivert, og fysiologiske reaksjoner skrur på for å beskytte oss mot fare (Isdal, 2017). Systemikere kan samtidig hevde at den narrative forståelsen ville kunne ha forklart de fysiologiske ettervirkningene som selvets måte å reagere på. Opplevelsen mennesker besitter om seg selv blir truet når de blir utsatt for et traume. Denne reaksjonen kan derfor forklares som kroppens måte å stå i mot krenkelsen på, en slags motstand til handlingen (Holmgren, 2010).

Det systemiske perspektivet, og Bateson sin arv, har blitt kritisert for å være uforenelig i arbeid med mennesker utsatt for partnervold. Tilnærmingen kan virke utilstrekkelig i møte med mennesker som lever i farlige parforhold. Noe av kritikken tilnærmingen har fått har vært på bakgrunn av det tradisjonelle systemiske perspektivet om å tenke i helheter, relasjoner og sammenhenger. Dette har blitt ansett som en måte å gi offeret skylden for offerposisjonen på. Det er derfor parterapi sjeldent anbefales når det forekommer vold i parforholdet med mindre volden er episodisk (Middelborg og Samoilow, 2014). Vil dette kunne bety at mennesker som har opplevd smertefulle hendelser ikke vil kunne få utbytte av det narrative og språkssystemiske perspektivet? Når faren er over og trusselen er fraværende vil kvinner som har levd i psykisk voldelige parforhold kunne få en alternativ måte å forstå seg selv, kroppen og hendelsene i livet på. Det tradisjonelt systemiske perspektivet med å tenke i helheter, relasjoner og sammenhenger kan ses i forhold til mennesket som oppsøker hjelp og dets relasjon til væren i verden og seg selv. Voldsforskere vil fremdeles kunne argumentere for at det systemiske perspektivet synes å være mangelfullt i arbeid med mennesker som har vært utsatt for vold i nære relasjoner. Kanskje det likevel er nødvendig å anvende eklektiske tilnærminger i møte med mennesker som har blitt utsatt for overgrep, og bruke det som finnes av tilgjengelig kunnskap for å tilby god hjelp? For her kan systemikere tilby noe som mange tilnærminger ikke kan, nemlig et helhetlig perspektiv som et motstykke til den medisinske og biologiske forståelsesmodellen.

5.3 Psykisk vold handler om maktutøvelse og kontroll

Informantene opplyste at de kjente seg igjen i Per Isdal sin definisjon av psykisk vold og hans underkategorier, degraderende og ydmykende atferd og emosjonell vold. De beskrev det som at volden kom til uttrykk gjennom å bli styrt og kontrollert av partneren deres. Dette var ofte handlinger som var usynlig for andre. Atferden de ble utsatt for opplevdes som sårende og krenkende og volden fikk dem til å føle, som Isdal (2000) uthever, som små eller uviktige i deres liv (Isdal, 2000). Maria beskrev at atferden til ektemannen fikk henne til å føle seg liten eller mindre verdifull (linjenummer 70), mens Anne fortalte at volden gikk direkte ut på hvem hun var som person (linjenummer 14). Sara beskrev det som at det handlet om kontroll og at hennes tidligere ektefelle styrte hvem hun kunne snakke med om hva (linjenummer 40), mens Linda beskrev det som at hun ble neglisjert i parforholdet og utsatt for taushet. Felles for dem alle var at de identifiserte atferden de ble utsatt for som psykisk vold (linjenummer 44).

Råkil (2002) sier at forholdet mellom makt og vold er viktig for å forstå voldens dynamikk. Informantene beskrev makten i parforholdet som både direkte, ved at partneren styrte i relasjonen, og indirekte ved at de ble utsatt for represalier som ikke var synlige for andre. Å bli utsatt for vold i parforholdet er noe av det mest ekstreme uttrykket for maktbruk (Råkil, 2002). Anne Bitsch (2018) sier at de psykologiske måtene å utøve makt og vold på har tatt over for det fysiske. Informantene i studien beskrev den psykiske volden i parforholdet som styrende. Ingen av deltagerne i studien hadde heller blitt utsatt for fysisk vold. Makten man blir utsatt for i et intimt forhold skiller seg ut fra den strukturelle makten i det offentlige. I det private er risikoen høyere og vi er mer sårbare. Vår opplevelse av identitet blir truet og fører til at flere opplever å bli usikre og skamfulle (Bitsch, 2018). I studien forteller informantene at den sårende og krenkende atferden de ble utsatt for hadde en påvirkning på deres opplevelse av seg selv. En kan derfor hevde at å leve i et parforhold hvor man blir utsatt for degraderende og ydmykende atferd, og emosjonell vold over tid, fører til en negativ selvopplevelse.

Hirigoyen (2002) fremhever at de psykiske angrepene fra en voldsutøver kan være subtile. Hun mener derfor at andre vil kunne oppfatte volden som en lidenskapelig konflikt eller et sterkt kjærlighetsuttrykk i stedet for et voldelig uttrykk. For hva vet vi egentlig om forholdet mellom vold og kjærlighet? Kjærligheten og søken etter den perfekte partneren har fått en

sentral plass i våre liv. Towns og Adams (2000) løfter frem i deres studie at diskursen om den perfekte kjærligheten kan bidra til at kvinner forblir i psykisk voldelige forhold og regulerer måten de reagerer på voldssignalene på. Dersom diskursen om den perfekte kjærlighet er så styrende kan det virke som at den regulerer hvordan voldsuttrykkene oppfattes, og forvirrer kvinner som lever i psykisk voldelig parforhold. Anne gir et godt eksempel på hvordan hun oppfattet volden hun ble utsatt for. Hun beskrev det som at han ikke var interessert i henne som person og brukte alle midler for å få henne til å føle seg liten (linjenummer 16-22). Slik jeg fortolker informantenes historier om volden så ble de ikke forvirret av voldssignalene, men snarere såret av krenkelsene og partnerens intensjoner og maktmisbruk. Det kan se ut til at diskursen om den perfekte kjærlighet ikke alltid er like styrende i parforhold hvor det utøves psykisk partnervold. En emosjonsfokustert tilnærming ville kunnet betegne kjærligheten som oppstår i slike typer parforhold som en emosjonell forvirringstilstand. Sissel Gran (2010) kaller slike relasjoner for et romantisk hekt, et håp om kjærlighet, i motsetning til ekte kjærlighet. Dette kan ligne på den romantiske diskursen om at ekte kjærlighet skal være et jag og gjøre *litt* vondt. For informantene har parforholdene de har levd i gjort mer enn *litt* vondt. Den har ført til store konsekvenser og mye skade. Det emosjonelle misbruket og den degraderende atferden de har blitt utsatt for ser ut til å passe dårlig med denne forståelsesmodellen. Utøvelse av psykisk vold i nære relasjoner kan ødelegge mer enn det blotte øye kan se. Den kan true intimiteten i parforholdet og skape avstand i relasjonen. I tillegg til å kunne skade selvopplevelsen så kan den rett og slett ”herpe” kjærligheten (Isdal, 2000). Sett på denne måten så vil det kunne være vanskelig å legitimere den romantiske diskursen om at ekte kjærlighet skal gjøre *litt* vondt. En kan også stille spørsmålstegn til hvorvidt den diskursen skal få lov til å eksistere lenger – tenkes det fortsatt i et høymoderne samfunn, som 70-tallsbandet Nazareth synger, at ”love hurts”?

Kvinner som har levd med vold kan møte behandlingsapparatet med ambivalens. Denne ambivalensen handler om at mange vil at behandlingsapparatet skal oppdage volden, samtidig som de gjør mye for å holde den skjult (Vatnar, 2004). Slik informantene har beskrevet deres histories kan det snarere tolkes som at de brukte tid på å forstå hva de levde med, enn et strev med ambivalens. Det kan se ut til at det tar tid å forstå voldssignalene og dynamikken i parforholdet. Som nevnt flere ganger gir det konsekvenser å bli utsatt for psykisk mishandling av en partner (Isdal, 2000), men Holmgren (2010) skriver at man alltid vil forsøke å beskytte

seg selv mot det ubehagelige som skjer mens det foregår eller etter hendelsen. Selv om man blir utsatt for psykisk vold så er man ikke et offer for traumet. Mennesker responderer alltid i forhold til en traumatisk hendelse ved å gjøre en motstand. Denne motstanden handler om å beskytte det som er viktig og verdifullt for oss mennesker (Holmgren, 2010). Å oppsøke samtaletilbudet til krisesenteret kan forstås som en motstandshandling, et forsøk på å skape mening ut av det meningsløse og gjenetablere kontakten med selvet. White (2008) foreslår å lytte dobbelt til disse historiene og ikke bli fanget av det vi umiddelbart tror det handler om. For hvis vi lytter dobbelt til disse historiene, kan ambivalensen mange kvinner ytrer også forstås som en motstand, en måte å beskytte det som er viktig i deres liv på?

5.4 Å leve med vold fører til opplevelsen av utenforskap

Deltagerne i studien fortalte flere historier som jeg har valgt å tolke som marginaliserte opplevelser. Informantene beskrev på ulike måter erfaringer om forventninger fra andre i samfunnet som bidro til en opplevelse av å ikke strekke til eller en sterk følelse av utenforskap. Diskursene om psykisk vold og det vellykkede parforhold bidro til en belastning av opplevelsen av skam både i parforholdet og etter bruddet. Normene i samfunnet kan påvirke kvinner som har levd i psykisk voldelige parforhold på forskjellige måter. Linda opplevde det som at menneskene rundt henne forventet at smerten av å leve i et psykisk voldelig parforhold skulle gå raskt over (linjenummer 109), mens Maria fortalte at det kristne trossamfunn forventet at hun skulle forbli i ekteskapet, uansett hva (linjenummer 195). Sara fortalte at enslige mødre får et dårlig rykte i Baltikum og at dette påvirket henne (linjenummer 84), mens Anne beskrev at hun erfarte at volden må synes for å bli trodd (linjenummer 88).

Hvis man lytter til informantenes beretninger kan man høre historier om en styrende, men implisitt makt. Det er den selvovergående og diskursive makten som Foucault kaller for den moderne makt (White, 2006). Den kan være med på å styre informantenes atferd og handlinger gjennom normene og diskursene i samfunnet om normalitet. Vår selvopplevelse og identitet skapes gjennom disse maktrelasjonene og diskursene. Det er det som er med på å bestemme hva som kan bli sagt og hvordan dette skal snakkes om i fellesskapet (Øfsti, 2010). Informantene fortalte om deres erfaringer og om forventningene andre hadde til dem om valgene de måtte ta. De beskrev forventninger samfunnet hadde om å forlate parforhold hvor

det forekom psykisk partnervold, og hva som måtte til for at volden og smerten skulle bli tatt på alvor. Det kan se ut til at diskursene regulerer kunnskapen om psykisk partnervold og forståelsen samfunnet besitter om å leve i slike relasjoner. Når det forekommer vold i parforholdet rammer det vår sikkerhet, selvfølelse, men også vår helse. Samfunnet i dag tolererer ikke vold i nære relasjoner og anser det som et folkehelseproblem (Justis- og Beredskapsdepartementet, 2013). Samtidig vitner informantenes historier om at det eksisterer flere motstridende diskurser og holdninger i samfunnet om partnervold. Informantene fortalte at deres historier og følelser ikke ble tatt på alvor eller trodd på. De sitter med erfaringer om holdninger som forsøkte å overtale dem til å forbli i parforholdet. Posisjonene de ble satt i kan virke dobbelt stigmatiserende. For hvilket valg blir riktig å ta når man lever i et parforhold som er skadelig? Språket vi bruker gir oss implisitte føringer på hva som er bra og mindre bra i et parforhold (Øfsti, 2018), og det er på denne måten mennesker utøver makt ovenfor seg selv og andre på (Richter, 2011). Makten og diskursene som omgir oss gjennomsyrrer det vi snakker om, og hvordan vi snakker om det, gjennom den kroppslige habitusen vi besitter. Det kan tolkes som at de tillærte tankene om parforhold, og hva som er et godt samliv, påvirket informantene implisitt ved at de forsøkte å tilpasse sin atferd deres partnere og samfunnet forøvrig. Habitusen vi besitter utspiller seg nemlig gjennom følelser og lidelser. Wacquant (2014) forsøker å poengtere med sin teori at det handler om at de implisitte normene eller diskursene vi etterstreber å holde blir synlige gjennom vår atferd og kroppslige erfaringer. Det er her, hevder han, at marginaliseringen blir tydelig. Maria viser dette i sin historie hvor hun forteller om hvordan posisjonen hun ble satt i påvirket hennes væremåte og følelsen av verdi:

(...) hvis du tenker deg at du går inn i et selskap og for eksempel er rullet i møkk, da vil du ha negativ verdi fordi at du vil lukte vondt og folk vil ikke ha kontakt med deg eller unngå deg (...) man kanskje prøver å oppføre seg som om man har verdi, men at folk etter hvert vil skjønne at man faktisk ikke har det. (Maria, linjenummer 199, s. 13)

Det diskursive språket inneholder også en stor makt. Gjennom språket kan virkeligheten defineres på en undertrykkende måte (Jensen og Ulleberg, 2011). Hva kan skje når de marginaliserte opplevelsene og diskursene tar seg til rette og får lov til å herje løs på selvpplevelsen og opplevelsen av verdi? Skammen kan for noen bli overbærende. Hvis vi ikke klarer å leve opp til idealene i samfunnet kan det utvikles en sårbarhetsskam som handler

om våre erfaringer og hvordan vi har klart å mestre disse. Farstad (2016) sier at selvbildet vårt vurderes stadig mellom hvem vi ønsker å være, hvordan vi tror vi fremstår, og hvem vi tror andre ser oss som. Hvis teorien om marginalisering ovenfor stemmer så vil fremmedgjøringen og skammen true selvoppfatningen. Frønes (2001) mener skammen er en posisjon man blir plassert i etter å ha gjort noe som anses som skammelig. Det er sanksjoner fra andre som fører til at skammen oppstår. I informantens historier foreligger det eksempler som viser hvordan implisitte sanksjoner fra andre påvirket dem. Anne fortalte at diskursen om at vold må synes for å bli trodd fremdeles eksisterer (linjenummer 88). Den destruktive skammen og posisjonen man blir satt i inntar en plass i vår opplevelse av identitet og selvoppfattelse (Farstad, 2016). Sanksjoner etter en traumatisk hendelse kan imidlertid belaste den psykiske helsen og føre til helsemessige konsekvenser (Aakvaag, 2018). Informantene har bekreftet dette ved å fortelle om flere psykiske og emosjonelle konsekvenser ovenfor. Farstad (2016) mener vi blir mer utsatt for slike konsekvenser i våre nære relasjoner, også i våre parforhold. Det er i de relasjonene som er viktige for oss vi blir sårbare for skam.

Samfunnet er med på å opprettholde og forsterke sterkt førende normer. Informantene i studien har beskrevet ulike marginaliserte opplevelser knyttet til deres erfaringer med å både leve i parforhold hvor det har forekommet psykisk partnervold, men også knyttet til å forlate en voldelig partner. Å leve som en lesbisk eller minoritetskvinne, tilhøre et lite trossamfunn eller ha vanskelige relasjonelle barndomserfaringer kan for mange anses som allerede marginaliserte posisjoner i samfunnet. Diskursene om parforhold og psykisk partnervold belaster opplevelsen av skam, men kan det også være at mennesker fra marginaliserte posisjoner tåler å stå i mer? Et spørsmål som kan stilles er om det er et valg i utgangspunktet. De har allerede en erfaring med hvordan det er å være i en marginalisert posisjon i samfunnet, i et slags utenforskap. Kan det være slik at den doble marginaliseringen tvinger kvinner til å holde ut lenger og gjør det vanskeligere å forlate voldelige partnere?

5.5 Emosjonelle faktorer som gjør det vanskeligere å forlate en voldelig partner

Informantene i prosjektet fortalte om ulike emosjonelle faktorer som førte til at de ble lenger i parforholdet. Disse har jeg valgt å tolke som faktorer som bidro til å gjøre det vanskeligere å forlat den voldelige partneren. Informantene beskrev to fremtredende faktorer som påvirket dem i denne prosessen, et håp om endring og et håp om en familie. For tre av informantene var håpet om endring knyttet til ønsket om en endring i relasjonen og tilværelsen. Maria fortalte at hun håpet på at hennes tidligere ektemann kunne se at det han gjorde skadet henne (linjenummer 131), mens Linda fortalte om konkrete samtaler hun hadde med hennes tidligere samboer om det hun ville skulle endres i parholdet (linjenummer 54). Sara beskrev håpet hennes som et ønsket om at livet i Norge ville bli slik hun så for seg før hun dro fra Baltikum (linjenummer 86). Håpet om en familie handlet for tre av informantene om å ha en familie eller bevare den familien de hadde med deres partnere. Anne hadde en vanskelig oppvekst og jobbet hardt i parforholdet for å opprettholde familiefølelsen (linjenummer 56), mens for Sara handlet det om å holde familien samlet for barna slik at de ikke vokser opp uten en far (linjenummer 84). Maria fortalte at håpet om å holde familien samlet, for henne handlet om hennes kristne tro og at det ble ansett som feil å gå fra mannen sin (linjenummer 151).

Den tradisjonelle tilknytningsteorien vil kunne hevde at informantenes tidlige samspillserfaringer dannet grunnlaget for den relasjonelle og følelsesmessige fungeringen (Fonn, 2012). Tilknytningsteorien ville beskrevet informantenes vanskeligheter med å forlate den voldelige partneren som et resultat av å vokse opp med en avvisende eller uforutsigbar omsorgsgiver. Barn som vokser opp i slike hjem tilpasser seg den avvisende omsorgen ved å dempe sitt eget behov for trygghet (Brandtzæg et al., 2011). Anne fortalte om en ustabil oppvekst og at det førte til et større behov enn gjennomsnittet for en trygghet og en familiefølelse. Samtidig beskrev hun at det har ført til at hun gjør mye for å prøve å forhindre at det skal skje igjen, og for å forhindre at hennes datter skal risikere få en lignende barndomserfaring (Anne, linjenummer 56-60, s. 7). Tilknytningsteorien kan tilby en måte å forstå hvordan informantenes tidlige relasjonelle erfaringer har påvirket dem mens de levde i parforholdet. Samtidig vil mange systemiskere kunne hevde at tilknytningsteorien er for normativ. Den kan oppfattes som en lineær forklaringsmodell med bastante ideer om

tilknytning. For er det slik at hvis man har en dårlig tilknytningshistorie vil man ha det resten av livet? Og vil den påvirke alle våre fremtidige relasjoner? Den narrative tilnærmingen ville sagt at en slik forståelse er for lite fleksibel. Den narrative retningen ville heller forsøkt å bidra til å skape en kontakt med historien slik at en rikere og mer foretrukken fortelling kommer frem (Lundby, 2009). Den språksystemiske tilnærmingen ville kalt dette språklige konstruksjoner som fortolkes ulikt av forskjellige mennesker. Det vil derfor være vanskelig å si hva problemet egentlig går ut på (Anderson, 2003). Dallos og Vetere (2009) sin kombinasjonsteori, Attachment Narrative Therapy (ANT), utforsker narrativer og tilknytningserfaringer i en systemisk kontekst. De er opptatt av å se på hvordan barn lærer å skape narrativer av følelsesmessige erfaringer og kombinerer på denne måten den narrative praksisen med den tradisjonelle tilknytningsteorien. Ved å anvende ANT så vil det kanskje kunne være mulig å se hvordan informantenes følelsesmessige erfaringer er knyttet til deres tilknytningshistorie.

Et feministisk perspektiv ville forklart de emosjonelle faktorene som informantene opplevde som en rolle de har blitt lært til å ta. Bitsch (2018) hevder at kvinner som har blitt oppdratt til å ta ansvar holder ut med menn som gjør dem ulykkelig. Hun referer til Sissel Gran sin forklaringsmodell og sier at det ofte er de flinke jentene som forblir i destruktive relasjoner. Hvorvidt står kvinner faktisk frie til å skape egne ideer om hvordan relasjoner skal være og hvilke roller de skal ha i deres parforhold som kjærester, kvinner eller mødre? Simone de Beauvoir (2015) skrev i ”Extracts from the second sex” i sin tid at individet ikke har mulighet til å velge hvordan femininitet skal se ut. Et relevant spørsmål blir derfor om samfunnet fremdeles produserer slike sannheter og modeller om hvordan kvinner *bør* være. Sett at vi fremdeles lever i et samfunn som undertrykker kvinner, hva er det *egentlige* problemet? En potensiell påstand er at det ikke er de emosjonelle faktorene som vanskeliggjør et brudd med en voldelig partner, men samfunnsskapte strukturer som puster og ånder i det implisitte i mellom oss mennesker. Bitsch (2018) påstår at likestillingen vi har i dag har blitt paradoksal. Kvinner kan stå frem som ofre for partnervold, men sier at det samtidig er vanskelig å vise seg selv som hjelpetrengende på en tillitvekkende måte. Belastningen av å leve i denne paradoksale sfæren kan gjøre det vanskeligere å leve i et samfunn som kvinne utsatt for psykisk partnervold. Spørsmålet om det verdige offer blir dratt opp og kvinner må spille denne rollen fullt ut. Skal man bli trodd bør bevisene være fysisk synlige (Bitsch, 2018).

Diskursen om at vold må synes for å bli trodd sier informantene fortsatt eksisterer. Slik Bitsch og Kruse (2012) beskriver det, må den utsatte balansere mellom å ikke se for sterk ut, heller ikke for svak. Det tas samtidig ikke i betraktning at det å bli utsatt for psykisk mishandling av en som står deg nær kan føre til en dobbel skam, og kanskje en dobbel smerte også. Informantene i studien har fortalt at deres erfaringer med å leve i voldelige parforhold har påvirket livene deres i svært stor grad. Volden de ble utsatt for og erfaringene fra relasjonen berørte selvoppfattelsen og opplevelsen av skam ble belastet.

Rymoen (2013) fant i sin studie at det er flere dimensjoner i spørsmålet om hva som får jenter til å forbli i voldelige parforhold. Hun skriver om en tro på at jentene kan hjelpe kjæresten til å slutte å utøve vold. Håpet om endring er sterkt forankret og bidrar til at jenter forblir i voldelige parforhold (Rymoen, 2013). Informantene i min studie belyser et lignende poeng, at håpet om endring i parforholdet gjorde det vanskeligere å forlate partneren deres. Towns og Adams (2000) har en annen innfallsvinkel og løfter frem at diskursen om den perfekte kjærlighet fører til at volden blir taushetsbelagt. Den bidrar til at kvinner forblir i voldelige parforhold samtidig som den forhindrer endring i relasjonen. Deres funn støtter ideen om at parnormen er sterkt forankret i vår kultur. Den er så ubevegelig at mange vil kanskje ta til takke med mye smerte for å unngå å være alene. Å ikke få til parprosjektet kan kjennes som et nederlag. Redselen og skammen for å være alene kan bli en pådriver i seg selv i en kultur med en førende parnorm. Hvis det er slik, kan man tåle å stå i relasjoner som er vanskelige? Kanskje håpet informantene beskriver om endring og familie handler like mye om frykten for ensomhet i et samfunn som har skapt et ideal om at livet bør leves i et partnerskap. En slik tanke eller frykt kan bidra til å øke marginaliseringen og opplevelsen av utenforskap. Det er mulig at den store trusselen i dagens samfunn handler like mye om frykten for å være alene. For hva vil folk si hvis man ikke får det til? Anne Øfsti (2018) mener at normene bør utvides. For noen vil det være godt nok å leve et liv alene som singel, uten en partner. Men for at dette skal skje så vil det kunne være nødvendig med en bevisstgjøring av spenningsforholdet mellom idealet om parrelasjonen og andre levemåter. Hvis vi klarer å skape et tolerant samfunn med aksept og anerkjennelse for ulike måter å leve på, vil det kunne bidra til at marginaliserte opplevelser og erfaringer reduseres?

En viktig tanke i denne diskusjonen er å minne oss selv på sosialkonstruksjonismen som anser alt som sosialt konstruert. Verden, slik vi kjenner den, blir til gjennom samhandling med andre. For det er i det daglige at våre versjoner av kunnskap skapes. Her benytter vi oss av de konstruksjonene som er tilgjengelige for oss, i vår kontekst, gjennom språket (Burr, 2015). Konstruksjonene om partnervold, negativ selvopplevelse og utfordringer med å forlate en psykisk voldelig partner bør utvides. Med et sosialkonstruksjonistisk perspektiv vil man si at måten fenomenene snakkes om på skaper en virkelighet som oppleves som uoverkommelig for mennesker som har levd i slike parforhold. Språket vi bruker kan føre til større konsekvenser enn det vi er klar over. For slik informantene beskriver deres erfaringer, kan det hevdes at disse ble marginalisert gjennom forventinger om valg og levesett i måten deres opplevelser ble snakket om på. Harlene Anderson (2003) mener at konteksten vi lever i danner grunnlaget for meningen vår. Hun påpeker at denne samtidig kan forhandles løpende. Det er mulig at det er på tide å ta et oppgjør med de tatt-for-gitte konstruksjonene som omgir oss i samfunnet. Konstruksjonene som benyttes og språket som brukes skaper normer og forventinger som kan oppleves som umulig å leve opp til. For har vi ikke alle et ansvar for å skape en verden hvor det er mulig å leve forskjellige liv uten å risikere å bli marginalisert, oppleve skam og føle på utenforskap? Vi mennesker besitter denne makten fordi vi påvirker og kontrollerer hverandre i alt vi gjør, både bevisst og ubevisst (Richter, 2011).

5.6 Implikasjoner for praksis

Denne studien kan være et bidrag til det systemiske fagfeltet, men også fagfelt som arbeider med partnervold. Den kan være et bidrag med særlig hensyn til hvordan et psykisk voldelig parforhold påvirker et menneskelig liv, og hvordan hjelpe kvinner som har levd i voldelig parforhold. Forskningsprosjektets sterkeste funn viser at å bli utsatt for degraderende og ydmykende partnervold over tid kan føre til at man mister kontakten med selvopplevelsen og risikerer å få redusert helse. Studien belyser også at å leve i psykisk voldelige parforhold fører til marginaliserte opplevelser. Disse konsekvensene gir emosjonelle faktorer som bidrar til å gjøre det vanskeligere å forlate den voldelige partneren. Studien kan også være en tilbakemelding til institusjoner i samfunnet om at det foreligger noen strukturer som er med på å øke opplevelsen av skam og tabu for mennesker som har levd i voldelige parforhold. Funnene kan være til hjelp i min arbeidskontekst for å øke bevisstheten rundt potensielle konsekvenser som kan oppstå av å leve i psykisk voldelige parforhold. Denne studien er en

subjektiv fortolkning og inviterer leseren til å tenke videre selv, og diskutere med andre hvordan de kan bli bedre på å se mennesker som har det vondt, og ikke minst, hva de kan gjøre for å hjelpe.

5.7 Implikasjoner for forskning

Studien har tatt for seg beretningen til fire kvinner som har levd i parforhold hvor det har forekommet psykisk partnervold. Fokuset har vært å belyse deres historier og få frem deres røst om hvilke områder av deres liv den psykiske volden har påvirket. Partnervold kan ramme alle og forekommer i alle sosioøkonomiske, religiøse og kulturelle grupper, selv om det er en voldsform som oftest rammer kvinner (WHO, 2012). Det er samtidig verdt å se hvorvidt det finnes tilstrekkelig kunnskap om menn utsatt for vold i nære relasjoner. Et interessant forskningsprosjekt ville derfor vært å se nærmere på menns erfaringer med å leve i parforhold hvor det har forekommet psykisk partnervold.

Forskningsprosjektet har tatt for seg å besvare problemstillingen som omhandler å belyse hvilke erfaringer kvinner har med å forlate voldelige partnere og hvordan selvpplevelsen blir påvirket av å leve i slike relasjoner. Et annet forslag til videre forskning er å se på hvordan gjenopprette kontakten med selvpplevelsen etter traumatiserende hendelser. Det kan synes fordelaktig for det systemiske fagfeltet å ha dyperegående kunnskap om hvordan hjelpe mennesker som har opplevd smertefulle og traumatiserende hendelser, slik som partnervold og overgrep. Studien har vist at den språkssystemiske og narrative tilnærmingen kan anvendes i arbeid med mennesker som har opplevd traumer. Det hadde vært interessant å utforske dette videre og se hva det systemiske landskapet anser som god hjelp for mennesker i sårbare posisjoner.

Et tredje forslag til videre forskning er å se nærmere på strukturer som omgir oss i form av implisitte regelsett og hvordan disse påvirker mennesker i sårbare posisjoner. Et interessant forskningsprosjekt ville vært å se nærmere på hvordan strukturene fører til marginalisering og se om de bidrar til å traumatisere mennesker som har erfart smertefulle opplevelser ytterligere. Skammen mennesker opplever av å være i en marginalisert posisjon er oppsiktsvekkende. En annen debatt som synes å være lite representert i det systemiske

forskningsfeltet er samtalen om ulike typer undertrykking og urettferdighet knyttet til alle kjønn. Feminismen har hatt det som et sentralt mål å skape et rettferdig og fritt samfunn (Holst, 2009). I kjølevann av ulike samfunnsdebatter og #metoo-bevegelsen kan det være nødvendig for fremtidige systemiskere å forske videre på og reflektere over ulike typer undertrykking og stigmatiseringen som kan berøre menneskers liv.

5.8 Mulige svakheter ved studien

En kvalitativ studie som dette med fire informanter kan gi noen indikasjoner på hvilke erfaringer kvinner besitter med å forlate parforhold hvor det har forekommet psykisk partnervold. Studiens formål har vært å fordype seg i disse fenomenene samtidig som den har vært opptatt av å tilpasse seg informantenes temaer som har vært personlige og sensitive. En svakhet ved forskningsprosjektet er at utvalget er for lite til å kunne gi et utdypende svar på problemstillingen. Den vil ikke kunne være representativ for alle mennesker som har levd i psykisk voldelige parforhold, men gir et dypere innblikk i deltagerens erfaringer og liv. For å belyse omfanget i en slik problemstilling ville det kunne vært nødvendig å foreta en kvantitativ undersøkelse som fokuserer på utbredelse og antall. Da ville det vært hensiktsmessig med et større utvalg og et kvantitativt forskningsdesign.

Rekrutteringen til studien ble, som nevnt tidligere i oppgaven, foretatt av ansatte på Krisesenteret. De har godt kjennskap til feltet, og kunne sørge for at det ble rekruttert informanter som var klare til å delta i et forskningsprosjekt. Dette kan imidlertid ha ført til at de ansatte rekrutterte informanter de visste ville gjøre det godt i studien. Derfor kan det stilles spørsmålsteget til validiteten og om funnene hadde vært annerledes dersom rekrutteringen og utvalget hadde vært randomisert.

En tredje mulig svakhet til studien er om min erfaring og tilhørighet til fagfeltet påvirket informantene i intervjuprosessen. Posisjonen min som fagperson kan ha bidratt til at informantene opplevde at de måtte svare riktig for å sørge for at prosjektet ble vellykket. Det

var ingen synlige indikasjoner på at dette skjedde underveis i prosessen, men det er likevel en usikkerhet knyttet til det.

En fjerde mulige svakhet ved studien er at jeg kan ha tatt min forforståelse og mine punkteringer for gitt. Spørsmål kan ha blitt stilt underveis i intervjuprosessen som jeg ønsket svar på på bakgrunn av min egen arbeidserfaring fra fagfeltet. Forforståelsen kan dermed ha påvirket mine tolkninger i alt for stor grad. Dette har samtidig vært noe jeg har forsøkt å ha et reflektert forhold til ved å gjøre hvert steg av analyseprosessen transparent og redegjøre for valg som har blitt foretatt underveis i prosessen. Tolkningene som er lagt til grunn i studien er imidlertid kun ment å vise noen måter å forstå materialet på.

6 Avsluttende kommentarer

I dette kapittelet vil jeg komme med noen avsluttende kommentarer, en kort oppsummering av studiens funn og dele noen refleksjoner som har dukket opp underveis.

Oppgavens utgangspunkt var å besvare problemstillingen og se på hvilke erfaringer kvinner har med å forlate et parforhold med psykisk vold og se på hvordan erfaringene fra relasjonen virker på selvopplevelsen. For å besvare problemstillingen utførte jeg fire semistrukturerte intervju med kvinner som har levd i psykisk voldelige parforhold. Gjennom en IPA analyse kom jeg frem til fire hovedfunn: (1) Å leve i et psykisk voldelig parforhold gir psykologiske og emosjonelle konsekvenser. Samtlige av informantene beskrev ulike historier om hvordan de mistet kontakten med selvopplevelsen samtidig som de fikk en redusert psykisk helse. (2) Den psykiske volden handler om maktutøvelse og kontroll. Denne blir fremtredende gjennom atferd som er ment for å såre eller uttrykk som er ment for å krenke. (3) Å leve med vold fører til opplevelsen av utenforskap. Dette blir synlig gjennom erfaringer som øker følelsen av å bli ekskludert eller utstøtt. Det var gjennomgående at diskursene som er tilgjengelige i samfunnet om vold og det vellykkede parforhold belaster opplevelsen av skam. Det siste funnet er (4) emosjonelle faktorer som gjør det vanskeligere å forlate en voldelig partner. Dette handler om historier om håp om endring og håpet om en familie.

Jeg har møtt fire kvinner som raust har delt deres historier om å leve med psykisk partnervold. Funnene viser, slik jeg har tolket dem, komplekse konsekvenser som forekommer etter å ha levd med mishandling over tid. Å leve med vold gir konsekvenser for selvopplevelsen samtidig som håpet om endring og en familie gjør det vanskeligere å forlate den voldelige relasjonen. Disse erfaringene kan bli vanskelige å leve med, særlig i møte med samfunnets normer som belaster opplevelsen av skam og tabu.

Studien har vist at det kreves en sammensatt fenomenforståelse for å kunne forstå og hjelpe kvinner som har levd i psykisk voldelige parforhold. For meg har gjennomførelsen av studien økt min bevissthet rundt min egen forforståelse i møte med mennesker som har levd i voldelige parforhold, samtidig som det har vært en selvrefleksiv reise i hvem jeg er som kvinne, person og terapeut i møte med sårbare grupper. Refleksjoner jeg kommer til å ta med videre er hvordan strukturene og normene i samfunnet påvirker valgene vi tar, og det vi tenker om fenomener, både bevisst og ubevisst. Det er oppsiktsvekkende å tenke på hvor mye makt samfunnet har, helt implisitt, om hvordan et liv skal leves.

Litteraturliste

Aakvaag, F.H. (2018). *Hei, skam. En bok om følelsen skam, hvorfor den oppstår og hva den gjør med oss*. Oslo: Cappelen Damm.

Andersen, T. (2005). *Reflekterende processer. Samtaler og samtaler om samtalerne*. Psykologisk forlag Danmark.

Anderson, H. (2003). *Samtale, sprog og terapi. Et postmoderne perspektiv*. København: Hans Reitzels forlag.

Bagge, R. F. (2011). *Hvordan bruke forforståelsen når jeg ikke kan vite noe om den andre?* Fokus på familien. 40 (1):25-44.

Beauvoir, S. (2015). *Extracts from the second sex*. London: Vintage Books.

Bitsch, A. og Kruse, A. E. (2012). *Bak lukkede dører. En bok om voldtekt*. Oslo: Cappelen Damm.

Bitsch, A. (2018). *Brev til en ufødt datter. Om frihet, sex og søsterskap*. Oslo: Spartacus Forlag.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss. Volume 1, Attachment* (2. edition). New York: Basic Books.

Brandtzæg, I., Smith, L., & Torsteinson, S. (2011). *Mikroseparasjoner. Tilknytning og behandling*. Bergen: Fagbokforlaget.

Bretherton, I. (1992). *The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth*. Developmental Psychology. 28(5): 759-775.

Burr, V. (2015). *Social constructionism* (3. edition). London & New York: Routledge.

Bårdsen, B. (2012). *Gadamers forståelsesbegreper illustrert gjennom en veiledningssituasjon*. Tidsskrift for psykisk helsearbeid. 9 (2):111-121.

Dallos, R., & Vetere, A. (2005). *Researching psychotherapy and counselling*. Berkshire: Open University press.

Dallos, R., & Vetere, A. (2009). *Systemic Therapy and Attachment narratives. Applications in a range of clinical settings*. Sussex: Routledge.

Dyregrov, A. (2010). *Barn og traumer. En håndbok for foreldre og hjelpere* (2. utgave). Bergen: Fagbokforlaget.

Farstad, M. (2016). *Skam. Eksistens, relasjon og profesjon*. Oslo: Cappelen Damm.

Fonn, K. (2012). *Fire unge jenters fortellinger om vansker og foreldrerelasjon. Fortellinger om relasjonelle erfaringer, vanskelige følelser og foreldrenes spesielle betydning*. Fokus på familien. 40 (3):196-217.

Foucault, M. (1991). *Galskapens historie i opplysningens tidsalder*. Oslo: Gyldendal.

Frønes, I. (2001). Skam, skyld og ære i det moderne. I: T. Wyller (red). *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*. Oslo: Fagbokforlaget.

Gergen, K.J & Gergen, M. (2005). *Social konstruktion: ind i samtalen*. København: Dansk psykologisk forlag.

Gran, S. & Skaug, N. (2010). *Hekta på et håp om kjærlighet*. Oslo: Aschehoug & Co.

Heede, D. (2018). *Det tomme menneske. Introduktion til Michel Foucault*. København: Museum Tusculanums forlag.

Hirigoyen, M. (2002). *Hverdagens skjulte ondskap – Psykisk vold og mobbing*. Oslo: Damm, N.W & søn.

Holmgren, A. (2010). *Terapifortellinger. Narrativ terapi i praksis*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.

Holmgren, A. (2010). *Alle kan tale om traumer – Hvorom der ej kan tales, bør der ikke ties*. Fokus på familien. 39 (4):273-295.

Holst, C. (2009). *Hva er feminisme*. Oslo: Universitetsforlaget.

Hårtveit, H. & Jensen, P. (2004). *Familien – pluss én. Innføring i familieterapi* (2.utgave). Oslo: Universitetsforlaget.

Isdal, Per. (2000). *Meningen med volden*. Oslo: Kommunforlaget.

- Isdal, P. (2017) *Smittet av vold. Om sekundærtraumatisering, compassion fatigue og utbrenthet i hjelperyrkene*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Jensen, P. & Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene. Kommunikasjon i profesjonell praksis*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Johannessen, A., Tufte, P. A & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. Utgave). Oslo: Abstrakt forlag.
- Johnsen, A. & Torsteinsson V.W. (2012). *Lærebok i familieterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Justis- og Beredskapsdepartementet (2013). *Et liv uten vold. Handlingsplan mot vold i nære relasjoner 2014-2017*. Oslo: Justis- og Beredskapsdepartementet.
- Hentet fra:
<https://www.regjeringen.no/no/tema/lov-og-rett/vold-i-naere-relasjoner/innsikt/handlingsplan-mot-vold-i-naere-relasjoner/id2340080/>.
- Krogh, T. (2014). *Hermeneutikk. Om å forstå og fortolke* (2. utgave). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utgave). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Langdridge, D. (2006). *Psykologisk forskningsmetode. En innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger*. Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Lundby, G. (2009). *Terapi som samarbeid. Om narrativ praksis*. Oslo: Pax forlag AS.
- Lund-Jacobsen, D. & Wermer, A. (2001). *Invitation til nysgjerrighet: en systemisk tilgang i supervision*. Fokus på familien. 29 (1):36-49.
- Middelborg, J. & Samoilow, K.D. (2014). *Tryggere barndom. Et behandlingsperspektiv på vold i familien*. Oslo: Gyldendal Akademiske Forlag.
- Morgan, A. (2006). *Narrative Samtaler*. København: Hans Reitzel Forlag.
- Rennestraum, E.R. (2011). *Bak lukkede dører. En kvalitativ studie av psykisk vold i nær relasjon*. (Master i familieterapi og systemisk praksis, Diakonhjemmet høyskole). Oslo: Diakonhjemmet Høyskole.

Hentet fra:

<https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/98242/MASTER%2027.%20APRIL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Richter, J. (2011). *Magt og avmagt i individets liv*. Psyke & Logos. (32): 418-431.

Rymoen, K. (2013). *Han er egentlig snill - voldens logikk. En kvalitativ studie av unge jenter i voldelige parforhold*. (Master oppgave i kultur, sosial og samfunnspsykologi, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet). Trondheim: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.

Hentet fra:

https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/271128/666435_FULLTEXT01.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Råkil, M. (2002). *Menns vold mot kvinner*. Oslo: Universitetsforlaget.

Smith, J.A. Flower, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analyses. Theory, Method and Research*. London: SAGE Publications Ltd.

Smogeli, N.M. (2010). *Å være et tomt skall - Selvomplevelsen i en psykisk mishandlende relasjon*. (Masteroppgave i psykologi, Universitetet i Oslo). Oslo: Universitetet i Oslo.

Hentet fra:

https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/17922/Masteroppgave_PSY4090_Smogeli.pdf?sequence=1

Snævarr, S. (2017). *Vitenskapsfilosofi for humaniora. En kritisk innføring*. Oslo: Cappelen Damm.

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Towns, A. & Adams, P. (2000). *If I really loved him enough, he would be okay. Womens accounts of male partner violence*. Violence against women. (6): 558-585.

Vatnar, B.K.S. (2004). *Partnervold og kvinnemishandling*. Tidsskrift for Norsk psykologforening. (41): 969-970.

Wacquant, L. (2014). *Marginalisering, etnisitet og straff i den nyliberale byen*. Agora. (3-4): 205-233.

White, M. (2006) *Narrativ teori*. København: Hans Reitzel.

White, M. (2008). At arbejde med mennesker, som lider under konsekvenserne af multiple traumer. Et narrativt perspektiv. I: D. Denborough (red). *Traumer. Narrativ behandling af traumatiske oplevelser*. København: Dansk Psykologisk forlag AS (e-bok).

World Health Organization (2012) . *Understanding and addressing violence against women: intimate partner violence*.

Hentet fra:

<https://www.who.int/iris/handle/10665/77432>

Øfsti, S.K.A. (2010) *Parterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.

Øfsti, S.K.A. (2018). *Alene hjemme? Et essay om singelliv, myter og fortellinger om ensomhet og tilhørighet*. Fokus på familien. (2):103-112.

Ølgaard, B. (2004). *Kommunikation og økomentale systemer - en introduktion til Gregory Batesons forfatterskap* (3. revidert udgave). København: Akademisk forlag.

Vedlegg 1

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Kvinnens erfaringer om å leve i relasjoner hvor det har forekommet psykisk partnervold”

Bakgrunn og formål

Mitt navn er Imrane Ramadani Singh. Jeg er utdannet pedagog og er for tiden student ved VID vitenskapelige høyskole på Master i familierapi og systemisk praksis. Til daglig jobber jeg på et krisesenter som sosialkonsulent. Som en avsluttende del av masterstudiet skal jeg skrive en masteroppgave om noe jeg er opptatt av. Derfor tar jeg kontakt med deg.

Jeg er interessert i å vite mer om utfordringer i relasjoner hvor det har vært turbulens over tid. Jeg ønsker å snakke med noen som har levd i slike relasjoner for å få frem deres erfaringer og tanker. Temaet for masteroppgaven handler om å rette fokuset mot kvinners erfaringer om å leve i relasjoner hvor det har forekommet psykisk vold. Her er jeg nysgjerrig på hvordan volden så ut i relasjonen, effekten av å leve med vold og hvordan det var å forlate parforholdet.

Mitt ønske er å bidra til økt fokus på vold i nære relasjoner, spesielt psykisk partnervold. Studien handler også om at jeg vil bidra til kompetanseheving for fagfeltet og har en intensjon om å utvide forståelsen av fenomenet, og øke forståelse overfor de menneskene man jobber med. I min undersøkelse er jeg opptatt av å få frem kvinners egne stemmer og historier.

Hva innebærer deltakelse i studien?

I denne studien vil jeg gjennomføre et intervju med deg om dine tanker og erfaringer om teamet ovenfor. Intervjuet vil vare i 60 minutter på et egnet sted for deg. Av praktiske hensyn ønsker jeg å benytte meg av båndopptaker. Samtalen vil i ettertid bli transkribert. Min veileder på masteroppgaven er Anne Kyong Sook Øfsti, 1.Amenuensis, D.Sys.Psych, VID vitenskapelige høyskole. Hun vil ha tilgang til materialet og er også underlagt taushetsplikt.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Alle krav til anonymitet og taushetsplikt vil bli overholdt. Båndopptaker, datamaterialet og pc vil bli låst i en skuff som

kun jeg har tilgang til. Pc-en jeg bruker underveis i arbeidet er beskyttet med et passord. Alt materiale som blir brukt under forskningsarbeidet vil bli makulert etter at masteroppgaven er ferdig i juni 2019 og sensur er mottatt og akseptert. Jeg legger ved en samtykkeerklæring som omhandler hvordan informasjonen vil bli forvaltet av meg som forsker.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan *når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn*. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet. Det vil bare være meg som kommer til å kjenne deres identitet.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt snarest mulig med Imrane Ramadani på **e-post**: im.ramadani@gmail.com. Jeg tar så kontakt for nærmere avtale. Min veileder Anne Kyong Sook Øfsti kan kontaktes på epost: anne.ofsti@vid.no

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

Vedlegg 2

SAMTYKKEERKLÆRING

Jeg har mottatt informasjon om masterprosjektet «*Kvinnens erfaringer om å leve i relasjoner hvor det har forekommet psykisk partnervold*» og jeg samtykker i å delta i undersøkelsen.

Jeg samtykker i at uttalelser fra intervjuene kan refereres (siteres) i masteroppgaven og i eventuelle artikler og presentasjoner i forbindelse med prosjektet. Jeg gir også tillatelse til at prosjektets veileder, som også er underlagt taushetsplikt, kan få lese materialet. Jeg samtykker i at intervjuet blir tatt opp på bånd og transkribert. Båndet vil bli slettet og makulert etter at oppgaven er ferdigstilt i juni 2019. Informasjonen fra meg vil bli anonymisert og det vil ikke være mulig å identifisere meg i den ferdigstilte masteroppgaven.

Selv om jeg har bekreftet at jeg vil delta i prosjektet nå, kan jeg på ethvert tidspunkt trekke meg uten begrunnelse og også be om at innsamlede data slettes.

Navn på informant

Dato

Navn på forsker

Dato

Vedlegg 3

INTERVJUGUIDE

Innledning

- Presentasjon av meg selv og studiet
- Kort om samtalens formål, introduksjon og problemstilling
- Rammer for samtalen og tidsbruk. Informer om viktigheten av at deltagelse i prosjektet ikke fortelles til andre for å ivareta anonymiteten. Oppfordre til å omtale andre i så lite identifiserende grad som mulig/nødvendig.

Samtalens formål, introduksjon og problemstilling

Jeg vil i denne samtalen med deg få i gang synspunkter rundt temaet mitt og problemstillingen min. Jeg vil stille spørsmål i samtalen, men målet er ikke å komme til noen konklusjon, men å snakke rundt temaet og spørsmålene. Jeg vil ha dine historier, erfaringer og tanker. Dette er en samtale jeg tar opp på bånd av praktiske årsaker. Dette gjør jeg for at jeg i ettertid skal kunne huske bedre hva vi har snakket om.

Problemstilling

Hvilke erfaringer har kvinner med å tape følelsen av selvet i parforhold hvor det har forekommet psykisk partnervold?

Del I

Introduksjon til temaet

Det finnes mange forklaringer på hva psykisk vold er. Per Isdal har en bred definisjon hvor han blant annet sier at psykisk vold er alle måter å skade, skremme eller krenke på som ikke er direkte fysiske i sin natur, eller måter å styre eller dominere andre på ved hjelp av en bakenforliggende makt eller trussel.

Hva omhandler/betyr psykisk vold når du hører det?

På hvilken måte kom dette til uttrykk i relasjonen?

Hvordan opplevdes det å være i en relasjon hvor det utøvdes psykiske vold?

Hvordan påvirket det relasjonen til han og andre?

Del II

Var det perioder i forholdet hvor det ikke foregikk noen form for vold? Hvordan vil du beskrive disse periodene?

Når du tenker på ordet kjærlighet, hva betyr det for deg?

Opplevde du at det var kjærlighet i parforholdet?

Har du noen tanker om hva som førte til at dere holdt sammen?

Del III

Har du erfaring med at det var vanskelig å forlate relasjonen?

Var det noe som gjorde det vanskelig å avslutte forholdet?

Hvilke ideer tror du samfunnet har om slike parforhold?

Hadde disse ideene en påvirkning på deg mens du fortsatt var i relasjonen?

Avslutning

Er det noe du ønsker å si eller legge til avslutningsvis?

Tusen takk for at du deltok i prosjektet. Hvis du har noen spørsmål/tanker i ettertid, kan du når som helst ta kontakt med meg igjen.

Vedlegg 4

Transkripsjon, Intervju 2.

29.08.2018

I: Informant

F: Forsker

Intervjuet er 68 minutter og 53 sekunders langt

Identifiserbar informasjon er fjernet og merket med (...)

Pauser er merket med ...

Følelsesuttrykk er merket med (latter) (gråt) og lignende.

1. F: Sånn. Okay. Jeg heter Imrane og jobber her på Krisesenter. Jeg har gjort det de siste tre årene, snart fire. Ehm ... Så som sagt, går jeg da mitt siste år på masterstudiet i familieterapi og systemisk praksis. Dette intervjuet er en del av prosjektet mitt, masterprosjektet mitt, som jeg skal bruke i oppgaven min. Det er veldig fint at du er med på det. Ehm, så problemstillingen min, eller arbeidsproblemstillingen min hittil er: "hvilke erfaringer har kvinner som har opplevd å være i relasjoner med psykisk partnervold". Så har jeg en del undertemaer, det kommer du til å merke i spørsmålene jeg stiller.
2. I: Mm.
3. F: Jeg kommer til å ta opp alt på lyd. Det er for at jeg bedre skal huske samtalen for å kunne transkribere det. Og alt slettes når jeg har fått levert inn oppgaven, fått inn sensuren og klagefristen er over. Da skal alt makuleres både notater, transkripsjoner og lignende.
4. I: Mm.
5. F: Og lydopptak. Vi holder ikke på lenger enn en time. Vi prøver på 60 minutter. Det er litt viktig at du ikke informerer mange om at du deltar i prosjektet. Det er mest for å bevare anonymiteten din i oppgaven. Jeg skal jo klart også gjøre om noen ting i oppgaven sånn at det skal være vanskelig å kjenne igjen noen. Også oppfordrer jeg deg til å omtale andre i så liten grad som mulig, lite identifiserende grad som mulig. Navn for eksempel.
6. I: Ja.
7. F: Har du noen spørsmål før vi begynner?
8. I: Nei, jeg tenker at ... hvordan forklarer jeg dette på en time? (latter)
9. F: (latter) Vi prøver. Så skal jeg veilede deg litt med tanke på mine spørsmål og forsøke å holde regionen. Dette intervjuet er mer en samtale rundt temaet mitt. Jeg kommer til å stille deg noen spørsmål. Målet er ikke å komme frem til noen svar eller konklusjon, men at vi diskuterer litt og snakker litt rundt temaet.
10. I: Mm.

11. F: Det jeg ønsker å få er dine historier, tanker og erfaringer knyttet til de spørsmålene jeg stiller. Ja ... Da tror jeg faktisk at vi begynner. Jeg har skrevet en liten huskelapp på hva psykisk vold er fordi jeg tenkte at det kan være en grei måte å innlede intervjuet på. Det finnes jo mange forklaringer på hva det kan være og mange forstår det sikkert litt ulikt og forskjellig. Jeg har valgt å bruke definisjonen til Per Isdal. Kjenner du til han?
12. I: Nei.
13. F: Han har skrevet en del om vold og var med på å opprette et sted som heter Alternativ til Vold. Og han har skrevet en bok om ulike former for vold med ulike definisjoner. Og han sier da at psykisk vold er: ”alle måter å skade, skremme eller krenke på som ikke er direkte fysiske i sin natur, eller måter å styre eller dominere andre på ved hjelp av en bakenforliggende makt eller trussel”. Det er hans definisjon. Så det første spørsmålet mitt er kjenner du igjen noe av det han beskriver? Hva betyr psykisk vold når du hører det?
14. I: Ehm ... Personlig så blir det jo den dominerende og krenkende delen av det. Det å hele tiden høre at man ikke er bra nok, at man ser feil ut, at man gjør ting feil, blir kritisert foran andre. Ehm ... Uten at det er noe hold i det. Og hele tiden ... prøve å ... kjempe for å bevare meg selv opp i det hele. Ikke la det på en måte gå inn på meg og ... det blir fort sånn at du lurte på om: *Er det noe feil med meg, er det sånn det er?* Stille spørsmål ved deg selv. Og andre er jo også veldig forsiktig med å kommentere, redde deg ut av situasjonen. Folk står liksom på sidelinjen og ser på, uten å gjøre noe. Som også da igjen gjør at man tenker, okay, er det noe hold i dette her, hva er dette her? Ehm ... Det har gått veldig mye på min person, fra utseende til språket mitt, hvor jeg er fra, bakgrunnen – alt er feil.
15. F: Språket ditt? Hvordan du ...
16. I: Ja, for jeg prater ikke vestkant. Men jeg snakker jo ikke ghetto heller liksom, jeg snakker jo helt normalt, bokmål. Men ... ikke bra nok for han. Under samtaler så ... hvis jeg, ifølge han, hadde feil endelse – hvis jeg hadde en a-endelse for eksempel, så rettet han på det med en gang. Ehm ... eller hvis jeg hadde brukt feil ord eller ja. Han var ... han brukte alle midler for å få meg til å føle meg liten, svak og ikke bra nok. Hvis jeg pyntet meg til fest eller hvis vi skulle til ... ja, det var ikke så ofte vi skulle på fest for så vidt det var kanskje bare et par ganger. Men selskap, familieselskap, bursdag for eksempel så kunne jeg pynte meg og når vi skulle gå ut døra så kunne han måle meg opp og ned og si: ”*skal du gå med det der?*” Hvorpå jeg ofte endte opp med å stå og skifte tre – fire ganger før han ble fornøyd.
17. F: Mm.
18. I: Sånn at, i hans øyne så, hvis man har accessories (tilbehør) som på en måte kan skjule at alt annet er dårlig, hvis du skjønner hva jeg mener. Ehm ... ja.
19. F: Var det noen spesifikke situasjoner det skjedde oftere eller sjeldnere?
20. I: Det skjedde egentlig hele tiden. Han var ikke så opptatt av det hvis jeg skulle gå og levere i barnehagen. Men hvis vi skulle ut og treffe mennesker, og vi var begge to på vei ut døra ...
21. F: At dere skulle noe sammen?
22. I: Ja. Han var jo ikke interessert i meg som menneske. Han ga meg aldri en klem. Vi hadde ikke fysisk kontakt over de fire siste årene. Og noe av de siste forsøkene ... fordi da vi flyttet sammen så var det fordi jeg var gravid med nummer to, og da kjøpte vi leilighet sammen. Og da mistet jeg barnet. Jeg ville jo gjerne ha en stor familie, det var jo det som var drømmen min. Å ha en funksjonell og bra familie. Ehm ... Sånn ble det ikke. Så tenkte jeg derfor at det er hvert fall ikke noe vits i å løpe rundt å få barn med masse forskjellige mennesker så jeg kan hvert fall prøve å få et barn til sånn at de har samme far i hvert fall. Fordi det her var også noe som han syntes var veldig viktig. At

man ikke skulle ha sånne opprevne familier, unger herfra og derfra, mine dine og våre og sånn, det var veldig viktig for han. Det ønsker jo i utgangspunktet jeg også. hyggelig å få sånne tilbakemeldinger hele tiden, så da får du si ifra når du syns det er greit. Og det ble aldri.

Vedlegg 5



Anne Øfsti
Diakonveien 14
0370 OSLO

Vår dato: 01.06.2018

Vår ref: 60558 / 3 / EPA

Deres dato:

Deres ref:

Tilrådning fra NSD Personvernombudet for forskning § 7-27

Personvernombudet for forskning viser til meldeskjema mottatt 30.04.2018 for prosjektet:

60558	<i>Kvinneres erfaringer om å leve i relasjoner med psykisk vold. Hvilke erfaringer har kvinner som har opplevd å være i langvarige relasjoner med psykisk vold?</i>
Behandlingsansvarlig	VID vitenskapelig høgskole, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Anne Øfsti
Student	Imrane Ramadani

Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon finner vi at prosjektet er unntatt konsesjonsplikt og at personopplysningene som blir samlet inn i dette prosjektet er regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. På den neste siden er vår vurdering av prosjektopplegget slik det er meldt til oss. Du kan nå gå i gang med å behandle personopplysninger.

Vilkår for vår anbefaling

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon
- vår prosjektvurdering, se side 2
- eventuell korrespondanse med oss

Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke [endringer](#) du må melde, samt endringsskjema.

Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet

Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også tilgang til egne prosjekter i [Meldingsarkivet](#).

Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Ved prosjektslutt 01.09.2019 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Se våre nettsider eller ta kontakt dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Vennlig hilsen

Marianne Høgetveit Myhren

Eva J. B. Payne

Kontaktperson: Eva J. B. Payne tlf: 55 58 27 97 / eva.payne@nsd.no

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Imrane Ramadani, im.ramadani@gmail.com